



Elisabete Margarida Braga Rodrigues

(Con)viver: o envelhecimento bem sucedido



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Elisabete Margarida Braga Rodrigues

(Con)viver: o envelhecimento bem sucedido

Relatório de estágio
Mestrado em Educação
Área de especialização em Educação de
Adultos e Intervenção Comunitária

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor José Carlos Oliveira Casulo

Outubro de 2010

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO PARCIAL DESTA TESE APENAS PARA EFEITOS
DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE
COMPROMETE;

Universidade do Minho, ____/ ____/ _____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Obrigado:

Aos meus pais, por todos estes anos de investimento, de compreensão, confiança, dedicação e amor. Espero que estejam orgulhosos.

À minha irmã e ao meu cunhado pela paciência, compreensão e ajuda técnica nos momentos mais complicados. Ao Pedrinho, por existir.

Ao Ivo, sinal de confiança, de AMOR sincero e força, por nunca me deixar desistir.

Ao meu avô, que sem saber, foi a cobaia nas minhas teorias.

À Sandra, por tudo! Pela amizade sincera, companheirismo, auxílio, sorrisos, lágrimas, boleias, pelo carinho. Porque estás sempre aqui quando é preciso.

À Cátia e à Aurora por fazerem parte deste percurso académico, da minha vida e pelas ajudas, nervosismo, injustiças e aventuras partilhadas – revelaram-se verdadeiras Amigas.

À Dra. Ana Margarida, pela confiança depositada, pelo profissionalismo, pela amizade. É e será sempre um exemplo de bondade, honestidade e humanismo. Revelou-se um Oásis no mundo laboral.

Ao Professor Casulo, meu orientador, pelo espírito crítico e pelas palavras organizadoras fornecidas em momento precisos do desenvolvimento deste trabalho, e ainda pela disponibilidade.

A todos os Clientes da Santa Casa da Misericórdia de Braga. Sem o carinho e disposição destes, o projecto não fazia sentido. Cresci e aprendi muito com eles.

A toda a comunidade institucional da Santa Casa da Misericórdia de Braga (Sr. Provedor, Directoras Técnicas, Coordenadoras Técnicas, auxiliares). Muito Obrigado por tão bem me acolherem. Foi sem dúvida um óptimo local de estágio, repleto de bons profissionais, que me transmitiram confiança, apoio e muita simpatia.

A todos e a todas que fizeram parte deste longo percurso académico e que se cruzaram comigo e me fizeram feliz. Muito Obrigado!!!

Resumo

Portugal e a restante comunidade europeia vivem, hoje, confrontados com uma realidade demográfica caracterizada pelo aumento do número de idosos. No âmbito da educação de adultos, tal condição impõe novas e directas políticas e práticas de combate ao envelhecimento passivo, auxiliando a pessoa idosa a combater a sua condição e a tornar-se agente activo e dinâmico no desenvolvimento da sua velhice e da comunidade envolvente.

Vivemos numa aldeia global em constante transformação, em que a palavra de ordem é evoluir e em que a medicina dita a ordem e a esperança média de vida. Actualmente, essa esperança média de vida é de 78 anos (no nosso país, no que se refere ao sexo masculino) e 85 anos (para o sexo feminino) sendo dados do instituto nacional de estatística. Tendo em conta estes resultados não se pode deixar que a velhice vivida pelos nossos gerontes seja repleta de momentos de enfado e de ócio passivo. É urgente dignificar o período de reforma e envelhecimento da nossa população, respondendo a esta nova realidade de pessoas idosas mais instruídas, culturalmente enriquecidas, com mais curiosidade, com sede de viver. É neste sentido que surge o envelhecimento bem sucedido, um processo que incute na pessoa idosa formas saudáveis de desenvolver a sua velhice, transformando-a numa fase activa de realização biopsicosocial.

O presente relatório insere-se no âmbito do Mestrado em Educação, especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. É o resultado do estágio curricular realizado na Santa Casa da Misericórdia de Braga, com o principal objectivo apresentar e incutir nos utentes da instituição uma forma mais saudável e activa de encarar o seu processo de envelhecimento. A população – alvo foi constituída por 36 idosos residentes no lar Nevarte Gulbenkian. A metodologia de investigação foi qualitativa e os métodos utilizados, a fim de perceber as principais necessidades e interesses dos gerontes, foram o inquérito por questionário e as conversas informais. Os métodos de intervenção, empregues no desenvolvimento das actividades propostas, foram a animação (nas suas múltiplas vertentes), a educação axiológica e a educação para a saúde. Os resultados do estudo revelaram que este público aponta como principais necessidades o combate à solidão, ao isolamento e o enriquecimento das relações inter-pessoais.

Abstract

Portugal and the rest of the European community are facing today with a demographic reality characterized by an increased number of elderly. In the context of adult education, this condition imposes new and direct policies and practices to combat the aging liabilities, helping the elderly to combat their condition and become active and dynamic agent in the development of his age and the surrounding community.

We live in an ever changing global village, where the watchword is to evolve and that medicine dictates the order and the average life expectancy. Currently, that average life expectancy is 78 years (in our country, in relation to male) and 85 years (for females) with data from the National Statistical Institute. Given these results it is clear that we cannot let our elderly people with full moments of boredom and passive leisure. It is urgent to dignify the period of retirement and aging of our population, responding to this new reality of older people more educated, culturally enriched, with more curiosity, thirst for life. It is this sense that emerges successful aging, a process that inspires the elderly to develop healthy ways of his old age, turning it into an active phase of biopsychosocial realization.

This report falls under the Master of Education, specialization in Adult Education and Community Intervention. It is the result of the curricular held at the Santa Casa da Misericórdia de Braga, with the main objective to present and instill in users of the institution a more healthy and active way to face its aging process. The target - population consisted of 36 elderly residents in the homecare Nevarte Gulbenkian. The research methodology was qualitative and the methods used, in order to realize the core needs and interests of elderly people, were investigated by questionnaire and informal conversations. The methods of intervention used in the proposed activities were the animation (in its many forms), axiological education and health education. The study results revealed that the major needs is to combat loneliness, isolation and enrichment of inter-personal relations by the elderly.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Lista de gráficos.....	xi
Introdução.....	- 1 -
Capítulo I – ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO	- 7 -
1. - Caracterização da instituição e público - alvo.....	- 9 -
2 - Integração na instituição	- 11 -
3 – Área de intervenção	- 12 -
3.1 – A educação de adultos no âmbito da terceira idade.....	- 12 -
4 - Diagnóstico de necessidades/interesses	- 14 -
Capítulo II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO DO TEMA/ÁREA DO ESTÁGIO	- 25 -
1 - A pessoa idosa e conceitos relacionados	- 27 -
2.– A institucionalização do idoso	- 29 -
2.1 – A origem do conceito de institucionalização: asilos e gerontocómios	- 29 -
2.2 – Problemática da institucionalização	- 30 -
3 – Concepções sobre o envelhecimento.....	- 34 -
4 – O envelhecimento bem sucedido.....	- 36 -
5. Vertentes educativas	- 39 -
5.1 – Animação na terceira idade	- 39 -
5.2– Educação axiológica.....	- 42 -
5.3- Educação para a saúde.....	- 43 -
Capítulo III –ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO	- 47 -
1 - Objectivos da intervenção	- 49 -

2 - Métodos de investigação utilizados	- 50 -
2.1– Investigação – acção participativa.....	- 51 -
2.2 – Observação	- 51 -
2.3 – Entrevista	- 52 -
2.4 – Inquérito por questionário	- 53 -
2.5 – Análise documental.....	- 54 -
3– Métodos de intervenção.....	- 55 -
3.1– Animação sócio cultural	- 55 -
3.2 – Animação lúdica	- 56 -
3.3 - Animação turística.....	- 56 -
3.4– Animação cognitiva	- 57 -
3.5 - Animação estimulativa	- 57 -
3.6 – Conferência.....	- 58 -
4 - Avaliação.....	- 59 -
5 - Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo.....	- 66 -
Capítulo IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO	- 67 -
1 – Actividades de animação sócio cultural	- 69 -
2 – Actividades de animação lúdica.....	- 71 -
3 – Actividades de animação turística.....	- 79 -
4. - Actividades de animação cognitiva.....	- 84 -
5 – Actividades de animação estimulativa.....	- 85 -
6 – Actividades de educação para a saúde	- 87 -
7 - Educação axiológica.....	- 91 -
Considerações finais	- 95 -
Bibliografia	- 101 -
Anexos	- 107 -
Anexo 1: Tabela de caracterização do público-alvo	- 109 -

Anexo 2 - Inquérito por questionário para a análise de necessidades.....	- 113 -
Anexo 3 – Inquérito mensal	- 117 -
Anexo 4 – Inquérito final	- 121 -
Anexo 5 - Animação sociocultural.....	- 123 -
Anexo 6 – Animação lúdica.....	- 127 -
Anexo 7 – Animação turística.....	- 131 -
Anexo 8 – Animação cognitiva	- 135 -
Anexo 9 – Animação estimulativa	- 139 -
Anexo 10 – Conferência.....	- 143 -
Anexo 11 – Planos mensais de actividades.....	- 147 -

Lista de gráficos

Gráfico 1: “Qual (ais) os motivos que o/a trouxeram para o Lar?”	13
Gráfico 2: “Costuma receber visitas?”	14
Gráfico 3: “ (Se respondeu sim) De quem?”	15
Gráfico 4: “Quantas vezes?”	16
Gráfico 5: “Considera importante a ocupação e promoção dos tempos livre no Lar?”	16
Gráfico 6: “Costuma participar nas actividades propostas pelo Lar?”	17
Gráfico 7: “Se respondeu NÃO, apresente, brevemente o porquê”	18
Gráfico 8: “O que gosta de fazer no seu tempo livre?”	19
Gráfico 9: “Se pudesse fazer um passeio qual o local que escolheria?”	20
Gráfico 10: “Das actividades que se seguem, assinale com uma cruz aquelas que considera que serão mais pertinentes, aconselháveis e ajustadas, e que gostaria de participar”	21
Gráfico 11: Mês de Novembro.....	54
Gráfico 12: Mês de Dezembro.....	54
Gráfico 13: Mês de Janeiro	55
Gráfico 14: Mês de Fevereiro	55
Gráfico 15: Mês de Março	55
Gráfico 16: Mês de Abril	56
Gráfico 17: Mês de Maio	56
Gráfico 18: Mês de Junho	57
Gráfico 19: “As actividades desenvolvidas ao longo dos 10 meses de estágio foram do seu interesse e responderam às suas necessidades?” (Questão nº 1)	58
Gráfico 20: “O Plano mensal de práticas contribui para a melhoria do seu dia-a-dia?” (Questão nº2).....	58
Gráfico 21: “Considera que, enquanto desenvolveu as actividades propostas pela estagiária, o seu envelhecimento tornou-se mais activo?” (Questão nº3)	58
Gráfico 22: “Existe alguma actividade que não tenha considerado ser adequada aos seus interesses?” (Questão nº 4)	59

Introdução

O presente relatório de estágio intitula-se *“(Con) viver: o envelhecimento bem sucedido”* e é da autoria da aluna Elisabete Margarida Braga Rodrigues, PG nº12712, do segundo ano do Mestrado em Educação, área de especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. O relatório tem como finalidade a obtenção do grau de mestre em Educação, nesta especialização.

A instituição em que decorreu o estágio foi a Santa Casa da Misericórdia de Braga, mais especificamente o lar Nevarte Gulbenkian. O projecto teve a orientação da Dra. Ana Margarida Silva, como acompanhante de estágio, e do Professor Doutor José Carlos Casulo, como orientador da Universidade do Minho.

No que se refere à área de intervenção, esta decorreu no âmbito do envelhecimento bem sucedido, tendo em conta as palavras de Oliveira *“se o idoso é educado da melhor forma, nas diversas dimensões da sua inteligência, personalidade, relações sociais e mesmo no confronto com a doença e a morte, pode afirmar-se que está apto a viver a velhice de forma positiva”* (2008:74). Na sociedade vigente, a imagem usual do idoso alterou-se. Aquele que usufrui da institucionalização exige e reclama por outros serviços que até hoje pareciam desnecessários. Nas sociedades mais desenvolvidas, a visão da pessoa idosa cansada e analfabeta esbateu-se, dando origem a um indivíduo culturalmente avançado e com sede de sabedoria e ocupação do tempo livre. É já este género de idosos que a comunidade institucional, em que decorreu o estágio, se depara, não sendo o lar Nevarte Gulbenkian excepção, fazendo todo o sentido aprofundar e dar a conhecer este tema, não só à comunidade institucional, assim como a todos os que afirmam que a reforma é para descansar e ocupar o tempo livre com o ócio passivo.

Para o indivíduo continuar activo nos foros psíquico, físico e social precisa ocupar o seu ócio e tempo livre, não dando margem de manobra para sentimentos de solidão, pessimismo, isolamento ou baixa auto-estima. Para alcançar essa realidade é preciso promover momentos e práticas específicas. Neste processo e atendendo ao público-alvo, que, apesar da sua faixa etária, se demonstra culturalmente avançado, pretendeu-se apresentar ou promover nestes idosos atitudes saudáveis e com uma dimensão positiva em relação ao seu processo de envelhecimento.

A necessidade demonstrada pela instituição em fazer o melhor pelos seus utentes e, mais importante, as carências observadas nos residentes, fez com que a intervenção não fosse a um único nível, mas sim que abrangesse grandes itens, como o combate à solidão, ao isolamento e ao estímulo das relações sociais e comunitárias. Ao constatar estas lacunas, defende-se que a animação e os seus múltiplos âmbitos podem ser um caminho a percorrer para se alcançar o bem-estar da pessoa idosa. Como afirma Manuel Neto:

“Solidão procura solidão e, quanto mais uma pessoa se isola, à medida que o tempo vai passando, mais isolada quer estar. Quando as pessoas se apercebem que a solidão é a sua companhia, o rosto entristece, a alma desvanece, um forte pesar parece invadir o pensamento. O cenário torna-se deprimente. O futuro sem esperança”. (2004 (<http://dn.sapo.pt/> - acedido a 26/09/10)

A intervenção que se realizou teve como meta alcançar a melhoria de vida e bem-estar da pessoa idosa, fazendo a sua permanência no lar o mais agradável e produtiva possível. O grande objectivo foi fomentar as relações e a felicidade, além de existir o intuito de as desenvolver a nível cognitivo, criativo, familiar, social e comunitário. Pretendeu-se também que a participação na sociedade envolvente fosse mais activa (re) integrando-os como actores de uma comunidade e do seu próprio destino.

No Lar Nevarte Gulbenkian há utentes, como já foi referido, que vivem em constante isolamento, cujo convívio comum é quase nulo. Foi para colmatar tal realidade que se impôs a bandeira de combate à solidão e ao isolamento neste projecto: *(Con) viver: o envelhecimento bem sucedido*. Numa sociedade em constante evolução e muito cronometrada, a velhice não pode ser sinónimo de paragem e morte. Os actuais idosos, de terceira ou quarta idade, têm o direito e o dever de desenvolverem e praticarem um envelhecimento mais activo, seguro, saudável e dinâmico.

Em relação à estrutura deste relatório, para além desta Introdução, ele é composto por quatro capítulos, seguidos de Considerações finais, de Bibliografia e dos Anexos.

No primeiro capítulo, é feita a apresentação e caracterização da instituição onde decorre o estágio, a sua organização e funcionamento, assim como do público – alvo; explicitando-se as suas características, necessidades, interesses e motivações.

No segundo capítulo é feita uma exposição da teoria que fundamenta o tema do projecto: a pessoa idosa e conceitos relacionados; a institucionalização do idoso e a sua problematização; as concepções sobre o envelhecimento; o envelhecimento bem sucedido e as vertentes educativas utilizadas ao longo do processo.

No capítulo número três encontram-se descritos os objectivos e o enquadramento metodológico e a sua justificação. Aqui, são apresentados os objectivos que sustentam e definem a intervenção, assim como os métodos de investigação (investigação acção – participativa, a observação,

a entrevista, o inquérito por questionário e a análise de necessidades), bem como os métodos e técnicas de intervenção

Neste capítulo pode-se ainda encontrar a avaliação feita ao longo do processo de estágio.

A exposição das actividades desenvolvidas encontra-se no quarto capítulo. Aqui, é narrado de forma explícita o procedimento das práticas desenvolvidas ao longo de todo o estágio. As actividades serão apresentadas consoante a sua data, os seus objectivos, o público-alvo e os recursos quer materiais quer humanos e/ou outros.

Por último, encontram-se as considerações finais, seguindo-se-lhes a Bibliografia e os Anexos.

Capítulo I – ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

1. – Caracterização da instituição e público-alvo

1.2 – Integração na instituição

1.3 – Área de intervenção

1.3.1 – A educação de adultos no âmbito da terceira idade

1.4 – Diagnóstico de necessidades e interesses

1. - Caracterização da instituição e público - alvo

A Instituição Particular de Solidariedade Social intitulada como Santa Casa da Misericórdia de Braga, foi fundada em 1513, e constituída Irmandade pelo Arcebispo D. Diogo de Sousa em 1558. A sua acção social é constituída por três Lares de terceira Idade; Apoio Domiciliário, Centro de Dia e duas Creches.

A instituição onde se desenvolveu o estágio, o Lar Nevarte Gulbenkian foi inaugurada em 1961. O seu propósito era alojar alunas que frequentavam a então Escola de Enfermagem Nevarte Gulbenkian.

Em Novembro de 1977 passou a admitir jovens estudantes, funcionárias públicas, enfermeiras e religiosas da Santa Casa da Misericórdia que, por diversos motivos, solicitavam este tipo de apoio, sendo que algumas destas utentes ainda hoje habitam neste espaço.

Em Setembro de 1992 foram implementadas obras de remodelação e adaptação a Lar de Terceira Idade. Após a sua conclusão, foi celebrado um acordo de cooperação com o Centro Regional Segurança Social, que entrou em vigor em Outubro de 1992, data esta a partir da qual se deu início às admissões dos utentes de terceira idade de ambos os sexos.

A Instituição não tem como finalidade alcançar lucros, mas esta valência serve para apoiar a gestão fortemente deficitária dos outros lares de terceira idade sob a alçada da Misericórdia.

Neste edifício, para além de estarem instalados os Serviços Administrativos da SCMB, funciona ainda um refeitório social, que serve refeições a funcionários e utentes, dois complexos, cada um com 2 pisos. É compostos por 39 quartos e 8 suites, salas de convívio, posto médico, gabinete da Directora técnica, gabinete da Coordenadora técnica, capela, um pequeno auditório, sala do Provedor e jardim externo

O projecto *(Con) viver* dirige-se a todos residentes do lar de terceira idade Nevarte Gulbenkian. Neste lar residem 34 idosos, dos quais 24 são do sexo feminino e 10 do sexo masculino. (ver anexo I)

Para melhor conhecer e analisar o público-alvo procedeu-se ao preenchimento de um inquérito por questionário, a conversas informais e à observação directa participativa. É com base nestes métodos que se fundamenta as informações que a seguir se descreve. Torna-se neste momento pertinente informar que seis das utentes do lar não preencheram o mencionado inquérito, pois não reúnem as condições mínimas cognitivas para daí se obterem respostas viáveis. Como forma de reunir informação acerca destes utentes, realizei questões aos participantes – chave, uma vez que estes têm uma visão e um conhecimento sobre estes utentes mais amplo e fidedigno. Além destes utentes mais limitados, oito gerontes do sexo feminino recusaram-se a responder ao inquérito.

Assim sendo, conclui-se que a maioria dos utentes pertence ao sexo feminino, com idades compreendidas entre os 55 e os 97 anos. O intervalo de idades para os utentes do sexo masculino varia entre os 70 e os 96 anos.

No que concerne ao estado civil, apurou-se, através do método referido, que não existe um estado predominante, variando o estado civil dos utentes entre casado, viúvo e solteiro. Existe uma esmagadora maioria de senhoras viúvas e solteiras. Em relação aos homens, referindo aqueles que responderam ao inquérito, predomina o estado de casado. Mais pormenorizadamente, existem neste núcleo de 34 utentes, 3 casais.

O nível educacional destes idosos é múltiplo. O grau de escolaridade demonstra que são pessoas escolarizadas, que frequentaram escola básica, liceu e universidade, havendo só uma senhora analfabeta. Estes utentes possuem a 4ª classe, 5º, 6º, 7º, 12º ano e licenciatura. A nível do sexo masculino, a escolaridade varia entre 4ª ano e a licenciatura. No que diz respeito ao sexo feminino, as habilitações variam desde o analfabetismo à licenciatura.

Assim como as habilitações, as profissões também são múltiplas. Em relação ao sexo feminino, temos antigas domésticas, empregadas fabris, professoras de ensino básico, professoras de liceu e enfermeiras. No que diz respeito aos senhores, temos empresários, engenheiros, industriais, empregado de hotelaria e um funcionário público.

A mobilidade dos utentes, na sua maioria, é reduzida, recorrendo a ajudas técnicas como canadianas, bengalas e cadeira de rodas. Esta redução de mobilidade, apesar de parecer preocupante é característica destas faixas etárias.

Através das conversas informais estabelecidas e dos inquéritos, percepcionou-se qual a maior necessidade dos utentes. Tendo por base a questão: “qual o motivo que o/a trouxe para o lar?”, a maioria dos inquiridos respondeu que era para assegurar as necessidades básicas de carinho, conforto e companhia. Além desta resposta, há quem afirme que estava no lar para assegurar as necessidades de higiene e saúde. Na sua pluralidade, anseiam por companhia permanente.

Estes idosos demonstraram que a sua grande dor é não ter a família toda viva e próxima. Dado o seu longo percurso de vida, sentem falta das vivências passadas, acima de tudo da infância e da família nuclear. É com grande nostalgia que falam da família, dos amigos e da vida profissional. Denota-se que tinham um ritmo de vida acelerado e, conseqüentemente, confessam ser difícil viver no lar e abrandar bruscamente o estilo de vida. Percebe-se que gostam de se sentirem úteis e activos, gostando de actividades que se interponham directamente com o foro cognitivo.

São indivíduos católicos. Gostam de participar em tudo o que diz respeito à sua Fé e apesar de gostarem e de quererem participar nas actividades propostas pelo lar, torna-se complicado

ausentarem-se do próprio quarto. Sentem que aquele espaço físico é o seu único refúgio. Todavia, existe outro motivo para não se apartarem do quarto: alegam não existir companheirismo entre eles.

2 - Integração na instituição

O Lar Nevarte Gulbenkian nunca tinha recebido estagiários; como tal, toda a abordagem era transformada em novidade e exploratória. A Directora, do momento, Dra. Ana Margarida, fez uma exposição pormenorizada sobre o público-alvo, as suas limitações, as suas características e personalidades. De uma forma muito profissional foi feita uma chamada de atenção à forma como estes residentes interagiam e lidavam com a sua velhice.

Após o primeiro esclarecimento, a recepção e apresentação dos utentes correu muito normalmente. A Directora teve o cuidado de apresentar utente a utente à estagiária, explicando a sua presença e o intuito do seu estágio, promovendo conversas individuais nos respectivos quartos e privilegiando a aplicação dos inquéritos por questionário. A estagiária teve a oportunidade e a regalia de poder contactar de uma forma muito pessoal e privada com os utentes, tendo a possibilidade de obter várias informações pertinentes e simbólicas para o processo, estabelecendo leves traços de empatia. Nas conversas efectuadas, a mestrandia explicou o porquê da sua presença na instituição, o objectivo do estágio e o que dele iria surgir. Conseguiu, assim, a aprovação e a curiosidade por parte dos residentes. Apesar de não estarem a par do trabalho de uma estagiária em educação de adultos aceitaram o seu convite em conhecê-lo e aderiram. O tempo dispensado para este primeiro contacto durou cerca de um mês, durante três a quatro dias por semana. Além das conversas informais e aplicação de inquéritos, a estagiária teve a oportunidade de seguir, observar e intervir no trabalho desenvolvido pela Directora. Ao par das actividades aplicadas por esta, a estagiária ia observando a postura, a intervenção, as dificuldades, as motivações, as respostas que iam surgindo. Foi um óptimo método definido pela Dra. Ana, para que a estagiária interviesse e se desse a conhecer aos utentes nas variadas situações. Consequentemente, o acolhimento foi muito positivo. De uma forma geral, estavam ansiosos por ver o que iria suceder e que mudanças poderiam ocorrer na instituição e com eles. Tinham muitos pedidos a fazer e muitas necessidades a serem colmatadas.

Em relação à instituição – Santa Casa da Misericórdia de Braga - na pessoa da Dra. Ana Margarida, a recepção e integração foi muito positiva. A Dra. Ana, profissionalmente, integrou a estagiária, logo no primeiro dia, na dinâmica do lar não obstruindo qualquer caminho ou informação. Apresentou a estagiária a toda a comunidade institucional, desde coordenadora técnica, passando pela

auxiliares de acção directa. Acima de tudo, tentou que o trabalho a realizar na instituição fosse de equipa, coordenado, indo de encontro aos interesses dos residentes e da SCMB. Tendo em conta esta comunhão de interesses, o aprofundamento de conhecimentos e o enriquecimento das experiências foi conquistado ao longo dos meses de estágio. Conseguiu-se através deste serviço conjunto estabelecer laços e conquistar os utentes do Lar, delinear trabalho e atingir todos os objectivos propostos.

3 – Área de intervenção

3.1 – A educação de adultos no âmbito da terceira idade

Incutir nos gerentes a prática e a importância de um envelhecimento bem-sucedido e activo é complexo. Nem todos sentem a necessidade de ser activos preferindo cultivar um ócio passivo. Foi pensando neste aspecto que se tornou pertinente introduzir e desenvolver o tema do envelhecimento bem sucedido no estágio.

Apesar de estarmos perante um público culturalmente evoluído, não significa que tenham noção e pretensão em praticar um envelhecimento saudável e activo. Muitos dos idosos negligencia o seu dia-a-dia na busca do descanso permanente. É nesta busca que rejeitam qualquer tipo de apoio e auxílio em cultivar um ócio activo, em serem actores do seu próprio destino, deixando-se ficar à mercê do que lhes destinam. Neste cenário, muitos são os que reclamam, consequentemente, pelo colmatar da solidão e isolamento. Tornar-se desta forma essencial apresentar de forma bem consolidada a importância de se manterem dinâmicos, participativos, ou, por outras palavras, as vantagens e particularidades do envelhecimento bem sucedido e da educação de adultos ao longo deste projecto.

Antes de introduzirmos o conceito citado, torna-se pertinente fazer alusão ao parecer de educação. A Educação – *“em latim Ducere, o que significa Conduzir.”* - neste caso conduzir o Homem num caminho que ele próprio pode e deve trilhar em busca do seu amadurecimento completo, não é um processo passageiro, é sim uma dinâmica que precisa de ser buscada e vivida durante toda a existência. Não podemos limitar o conceito de educação a um espaço físico (sala de aula), pois ela acontece durante todo o percurso de vida do sujeito, umas vezes mais acompanhado que outras. A educação, passa por ser um modelo permanente de formação, dinâmico, quer em forma ou em

conteúdo, que dá ao sujeito, depois de passar por algumas fases, capacidade para interpretar informações, ou seja, construir, desconstruir e reconstruir durante toda a sua vida.

A Declaração de Hamburgo sobre a Aprendizagem de Adultos, de 1997, referência resultante da 5ª Conferência Internacional sobre Educação de Adultos (CONFINTEA V), definiu a educação de adultos como *“todo processo de aprendizagem, formal ou informal, em que pessoas consideradas ‘adultas’ pela sociedade desenvolvem suas habilidades, enriquecem seus conhecimentos e aperfeiçoam suas qualidades técnicas e profissionais, direccionando-as para a satisfação de suas necessidades e as de sua sociedade”*. (Unesco in www.unesco.org – acedido a 20/05/10). A educação de adultos permite ao sujeito modelar a sua identidade e dar sentido à sua vida. Sentido esse que vai de encontro a um dos verdadeiros objectivos do envelhecimento bem sucedido, que pretende que a pessoa idosa, apesar da sua condição física ou patológica, saiba encaminhar a sua velhice de uma forma saudável, e delinear objectivos, a fim de preencher o seu tempo livre. Através do que a Unesco define como educação de adultos, a pessoa idosa também pode (e deve) usufruir da mesma, desmitificando o conceito de que na reforma já nada se aprende, uma vez que esta permanece susceptível à aprendizagem, e desta depende o seu bom envelhecimento.

A educação de adultos assume, numa sociedade em constante evolução científica, tecnológica, educacional, um forte incentivo de actualidade, de constantes novas atitudes, novas necessidades e novas posturas. Consequentemente, o sujeito tende a ser actor do seu próprio destino e progresso cultural, estando sempre actualizado e em constante aprendizagem. No mesmo sentido, a educação de adultos, visa dar a oportunidade ao indivíduo de reunir conhecimento e aprendizagens que na juventude não foram possíveis. O adulto tem o direito a usufruir da educação na sua totalidade, sem a rotular negativamente face à sua faixa etária, não podendo ser limitadora de aprendizagem e busca de saber. Tratando a educação de adultos do desenvolvimento de todas as capacidades do homem (capacidade de aprender a aprender), não deve limitar o indivíduo ao que lhe é dito, pois este sabe e deve pensar por si para que continue a desenvolver-se em várias áreas. Não é por ser adulto que se deve estagnar – “O homem é um ser inacabado”.¹ Funciona como um processo de preencher lacunas que não ficaram preenchidas na juventude, pois em tempos anteriores a educação e / ou formação não era o mais importante para as famílias, já que o vector económico, devido ao número elevado de filhos, falava mais alto e tornava-se essencial trabalhar para a sua sustentação.

Num processo em que o geronte é o protagonista, aplicar estes princípios de educação de adultos à terceira idade é pertinente, uma vez que na actual pirâmide etária começa a surgir outro estereótipo de pessoa idosa, cada vez mais consolidado, que remete para uma população reformada

¹ Ver Obra: NOVOA, A. (1988). A formação tem de passar por aqui: As histórias de vida no Projecto Prosalus.

mais urbana, saudável, com um bom estatuto económico, bem integrada social e familiarmente e com um bom nível cultural e intelectual. É uma nova faixa da população que exige mais das políticas sociais e dos seus profissionais, o que nos remete para um contínuo desenvolvimento e procura de soluções viáveis para esta busca de vida social activa e participativa, sendo pertinente que desenvolva, enriqueça e aperfeiçoa suas capacidades, conhecimento e interesses, numa busca incessante de educação.

A educação de adultos, inserida na terceira idade funciona como *“a capacidade de alcançar a liberdade e fundamenta-se na possibilidade de utilização do potencial racional para alcançar a auto-reflexão e auto-determinação”* (Barbosa, 2004:119).

Considera-se vital que a educação de adultos seja aplicada e enraizada nos Lares de terceira idade, pois estamos perante uma mudança de caracterização de público, de necessidades, de interesses, de procura, de maior realização pessoal e de uma contínua aprendizagem. A educação de adultos comunga com a terceira idade, uma vez que um dos propósitos è: *“ajudar os indivíduos a encontrar um sentido para as suas vidas”* (idem:123). E quando se aposta na educação de adultos com a terceira idade é porque esta só faz sentido se for *“encarada como condição de uma vida melhor, a nível individual e colectivo e em todas as suas dimensões”* (idem:129). Por outras palavras, com a ajuda da educação de adultos, conseguimos ajudar a pessoa idosa a conquistar uma vida melhor a vários níveis.

No estágio desenvolvido, do envelhecimento bem sucedido passa a substituir (se assim se pode dizer) a expressão educação de adultos, uma vez que este tipo de envelhecimento traduz o conceito de educação de adultos para a faixa idosa ao potenciar o processo de bem-estar social, físico e mental dos idosos. A educação de adultos não deve ser viável unicamente para os adultos jovens, a pessoa idosa também precisa de ser estimulada e geriaticamente educada.

4 - Diagnóstico de necessidades/interesses

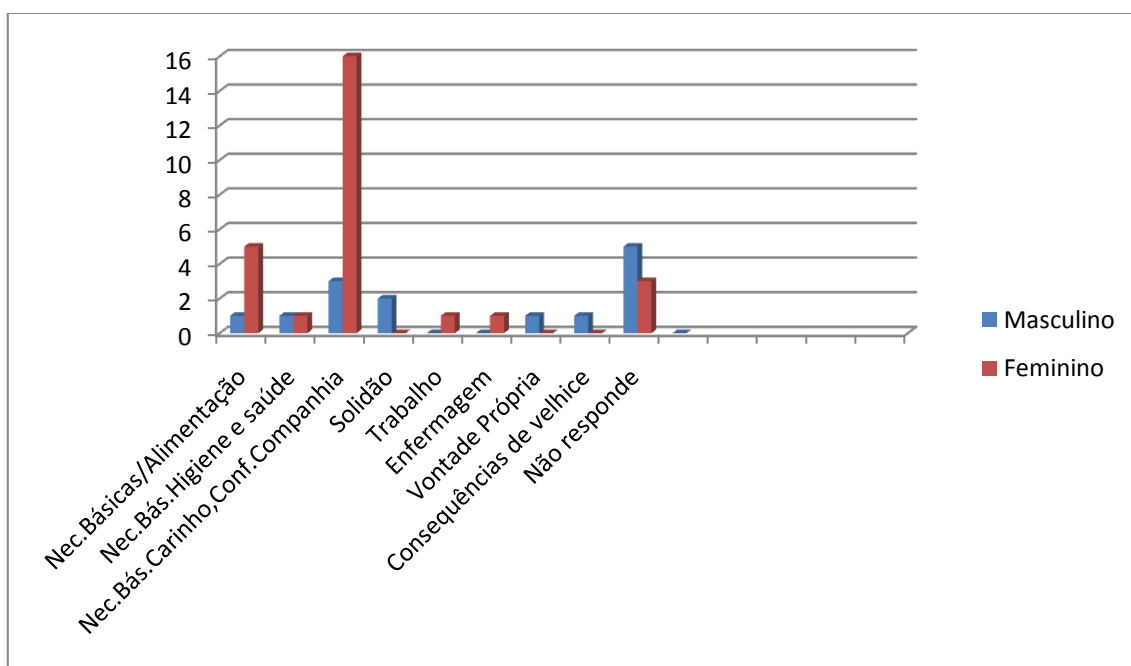
Para a elaboração do presente projecto foi necessário, numa primeira fase, proceder-se à análise de necessidades e interesses do público-alvo. O diagnóstico inicial foi realizado tendo como ponto de partida métodos exploratórios e qualitativos, fundamentando-se essencialmente em conversas informais, análise documental, observação directa e inquérito por questionário (ver anexo II). A síntese dos resultados obtidos, com estes diferentes métodos, permitiu recolher a informação a partir da qual, depois de organizada e sistematizada, se construiu um quadro conceptual de base orientador do projecto.

Quando se faz referência a conversas informais, referimo-nos não só aos utentes, que fazem com que este projecto tenha sentido, mas também aos informantes – chave (acompanhante de estágio, Coordenadora e ajudantes de lar). Tendo em vista o resultado destas conversas, a auscultação de expectativas, necessidades, carências e problemas do público-alvo, bem como a pertinência e adequabilidade da intervenção torna-se mais simples e mais metódica.

Através dos inquéritos por questionário aplicados no início do estágio, conseguiu-se obter muita informação pertinente. Estes foram dirigidos a todos as pessoas idosas do lar Nevarte Gulbenkian; porém uma amostra de mais de dez residentes não preencheram o referido inquérito. Os motivos apontados são diversos, sendo um dos principais a falta de condições cognitivas de alguns utentes, outros, simplesmente, negaram-se a responder às questões apresentadas, alegando falta de tempo e diminuta vontade em falar sobre a sua vida. Torna-se essencial afirmar que, antes de ser aplicado, o utente era esclarecido sobre o grau de dificuldade das questões e qual a sua proveniência e seu fim, assim da garantia do anonimato.

Debruçando-nos sobre os inquéritos e retirando tudo o que nos oferece, a fim de conhecer o público-alvo que deu origem a este projecto de estágio, conclui-se que o seu grande medo é a solidão e a falta de resposta às suas necessidades, daí a opção de viverem no lar. Prova disso é o resultado da resposta à questão nº8: (ver gráfico 1)

Gráfico 1: “Qual (ais) os motivos que o/a trouxeram para o Lar?”

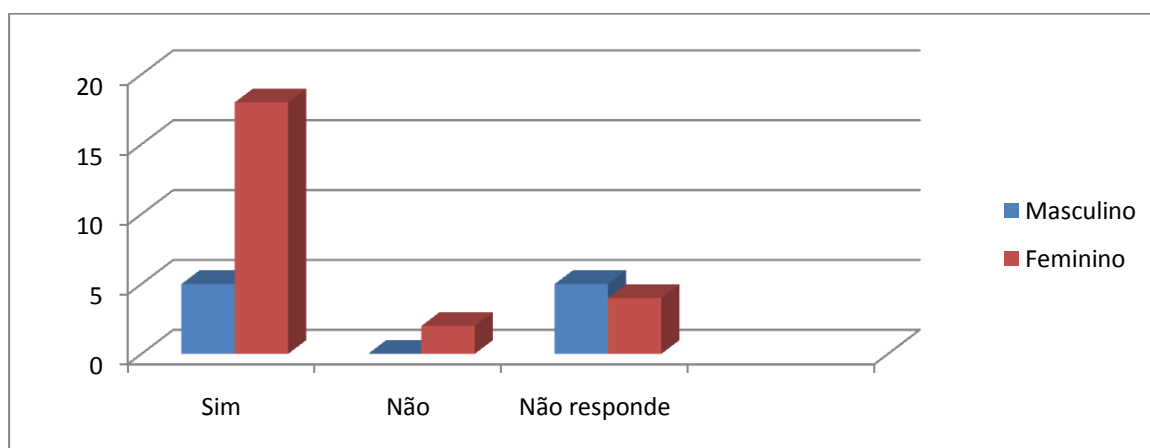


A maioria dos inquiridos, feminino e masculino (com 16% e 4% correspondente, como se pode verificar no gráfico 1), respondeu que era para assegurar as necessidades básicas de carinho, conforto e companhia. Esta resposta, reflecte de forma bem visível a realidade da actual população idosa, que vê como refutação e combate à sua solidão a entrada e permanência numa instituição de apoio à terceira idade. Muitos destes idosos, optam por a entrada num lar, devido ao facto de não serem originários da Cidade de Braga e não possuírem família próxima. Esta resposta, simboliza, também, a realidade da sociedade actual e vigente, em que o espaço para cuidar e receber o ancião é diminuto ou nulo, optando na maioria das vezes por institucionalizá-lo. Em alguns casos institucionalizam longe da sua cidade de origem ou onde a família directa reside.

Além desta resposta, há quem afirme que está no lar para assegurar as necessidades de higiene e saúde, sendo elas pessoas idosas com dificuldades de mobilidade e ajudas técnicas, em que a família não consegue, não sabe ou prefere não lidar com as limitações do geronte. Contudo, na sua pluralidade, anseiam e reclamam por companhia permanente e preferem passar os seus dias longe de casa, mas com companhia, em vez de se sentirem um encargo para a família.

Sendo a solidão uma das problemáticas presentes neste projecto e sentidas nas conversas informais, foi importante perceber a sua origem, percebendo se recebem visitas. Desta forma surgiu a questão nº9, (ver gráfico 2)

Gráfico 2: “Costuma receber visitas?”



Tendo em conta que metade dos utentes masculino se recusou a responder a este inquérito, denota-se que a outra metade costuma receber visitas. Em relação ao sexo feminino também a sua maioria afirma receber, havendo três utentes que não recebem.

Apesar de vermos que a percentagem de quem recebe visitas é positiva, questionamos o porquê de se sentirem tão sós e desamparados familiarmente. Por este motivo, tornou-se essencial percebermos quem visita estes utentes e a sua regularidade. Atendendo à questão 9.1: (veja-se o gráfico 3 na pág.15 e 4 na pág.16).

Entende-se que a maioria, observando os gráficos 3 e 4, e tanto o sexo masculino como o feminino, prefere não responder a estas questões do foro pessoal e familiar. Muitos deles, demonstraram falta de vontade e algum constrangimento face às mesmas. Informalmente afirmam que este tipo de tema é muito susceptível a nostalgia e tristeza. Alguns falam mesmo em vergonha por sentirem o afastamento da família. Outros, porém, asseguram, que não têm muita família e a que possuem está num estado de idade avançado, o que impossibilita a visita. A nível de amizades, e tendo em conta que nos referimos a esta faixa etária, muitas já faleceram ou encontram-se no mesmo estado de institucionalização e mobilidade reduzida.

Ao nível de quem recebe visitas, quem respondeu, apontou que na sua maioria recebe visitas de familiares próximos, mesmo sendo com pouca regularidade. Pouca regularidade esta, que se entende e que figura a sociedade actual, muito direccionada para o lado profissional da vida, deixando pouco tempo para o lado afectivo.

Alguns familiares não moram na mesma cidade que o residente e, consequentemente, escasseiam as visitas e a sua proporção.

Gráfico 3: “ (Se respondeu sim) De quem?”

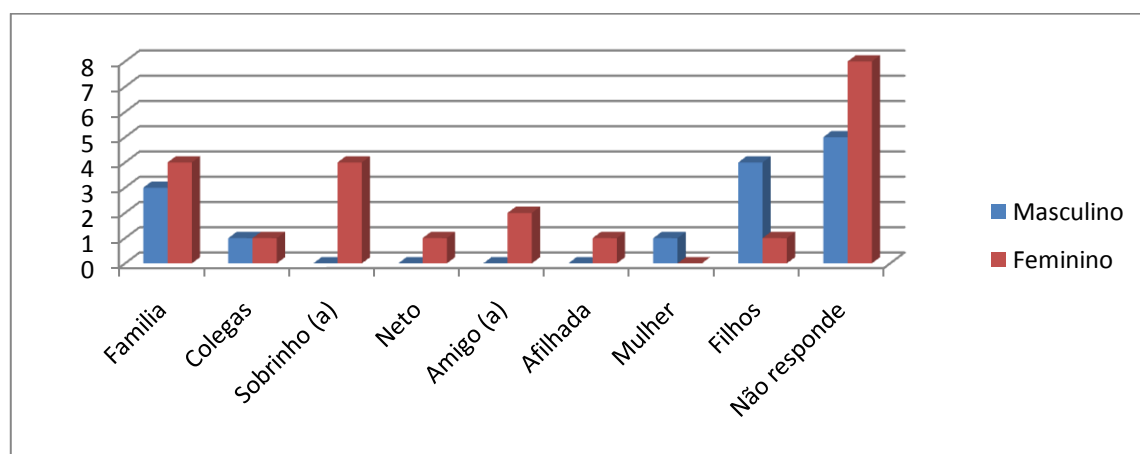
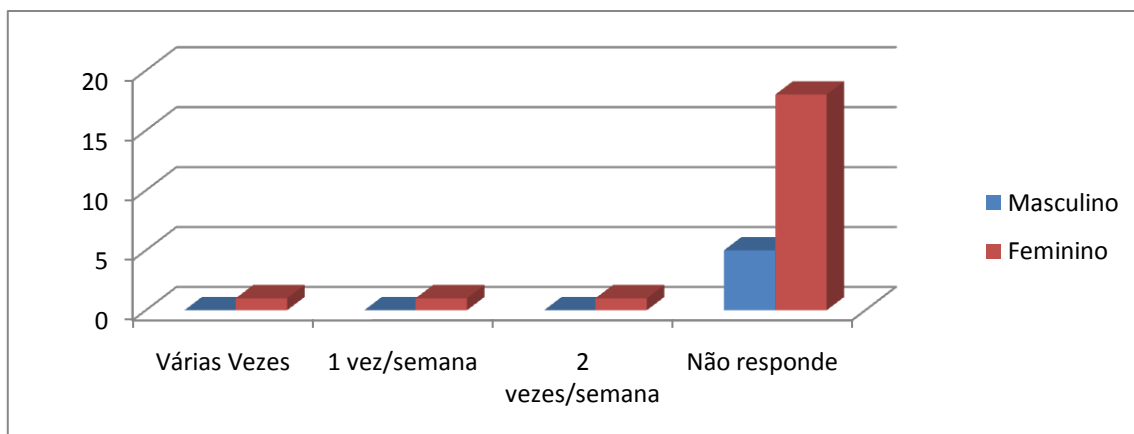


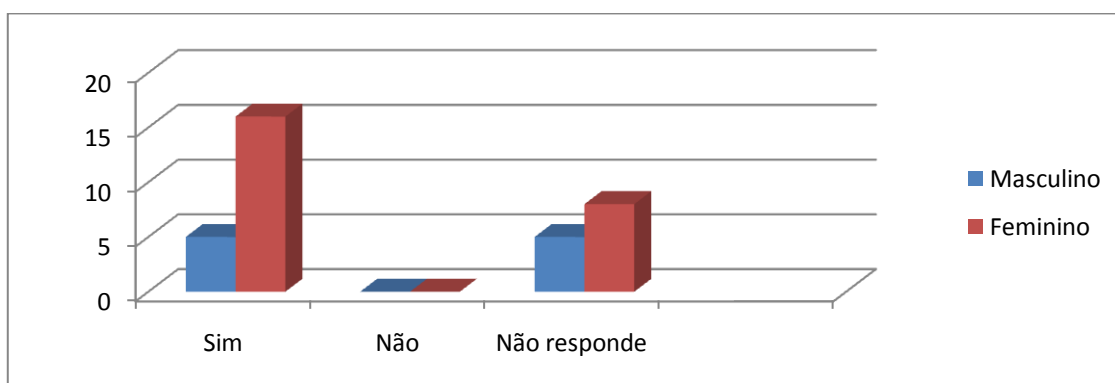
Gráfico 4: “Quantas vezes?”



Tendo como preocupação, colmatar o sentimento de solidão e isolamento destes idosos, considerou-se como uma das melhores formas a ocupação do tempo livre. Estima-se que, se a maioria dos residentes usufrui-se de um ócio activo, o seu ritmo diário seria diferente e mais estimulante.

Usando os dados do inquérito, mas anexando informação das conversas informais, denota-se a preocupação dos residentes na ocupação dos tempos livres, veja-se os resultados da questão nº14, (ver gráfico nº5):

Gráfico 5: “Considera importante a ocupação e promoção dos tempos livre no Lar?”



É evidente, através dos dados apresentados, que os residentes do lar Nevarte Gulbenkian têm noção da importância do cultivo do ócio activo. Quinze dos utentes femininos consideram importante a ocupação e promoção dos tempos livres, assim como todos os inquiridos masculinos. Percebe-se que uma grande percentagem não responde a esta questão. As respostas dirigem-se para o sim, embora não invalidem que não o façam frente tendo em conta a diminuta participação em actividades

propostas pelo lar, o que preocupa a direcção do mesmo e se afigura como uma batalha a ter um papel de co - protagonista neste projecto. Face a esta preocupação tentou-se saber qual a percentagem de quem participa nas actividades e o porquê do diminuto nível de participação. Foram questionados através do inquérito, com a questão nº15 (veja-se o gráfico 6.

Denota-se claramente, através do gráfico 6 e 7 (pág.18), que em relação à resposta “não” a percentagem é esmagadora. A maioria dos residentes femininos afirma não participar nas actividades propostas pelo lar, apesar de terem perfeita noção das potencialidades e benefícios das práticas sugeridas. As razões são múltiplas, mas a indiscutível maioria não responde a esta questão, não apresentando qualquer motivo pelo desinteresse das práticas implementadas na instituição. Nas conversas informais estabelecidas com os utentes, percebe-se que o que caracteriza esta valência de terceira idade é a autonomia e mobilidade que eles apresentam, levando a que só frequentem o lar durante o período das refeições e nocturno e que mantenham uma vida social activa. Este pode ser considerado como uma justificação para não existir envolvimento na instituição. Por outro lado, e afigurando o contributo dos participantes - chave, os gerontes possuem um défice muito grande de relacionamento e consequentemente, expõem-se muito poucos uns aos outros, não querendo participar para não ter que comunicar entre si. Como alguns utentes estão institucionalizados há muitos anos, o nível de envolvimento com residentes na mesma situação é conflituosa. Por vezes não conseguem lidar com as situações, gerando mal entendidos.

Gráfico 6: “Costuma participar nas actividades propostas pelo Lar?”

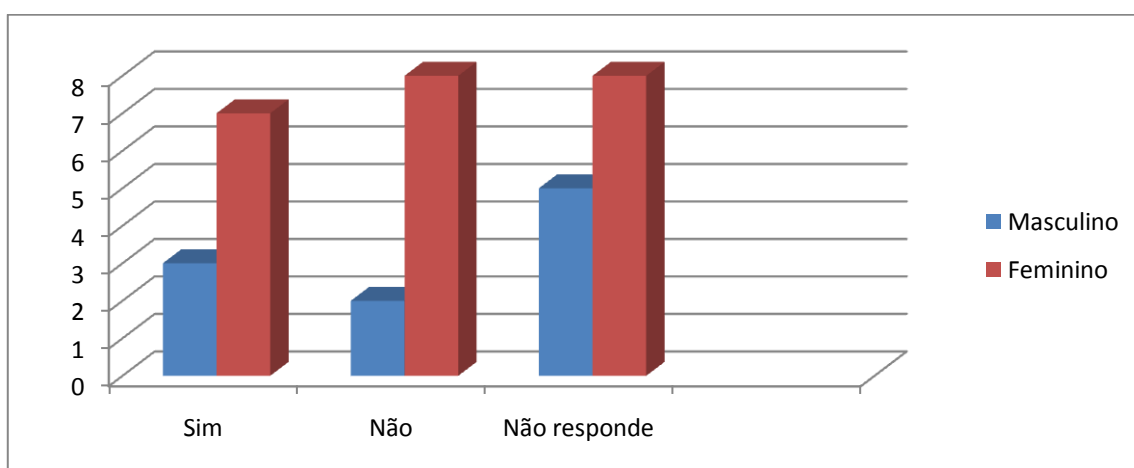
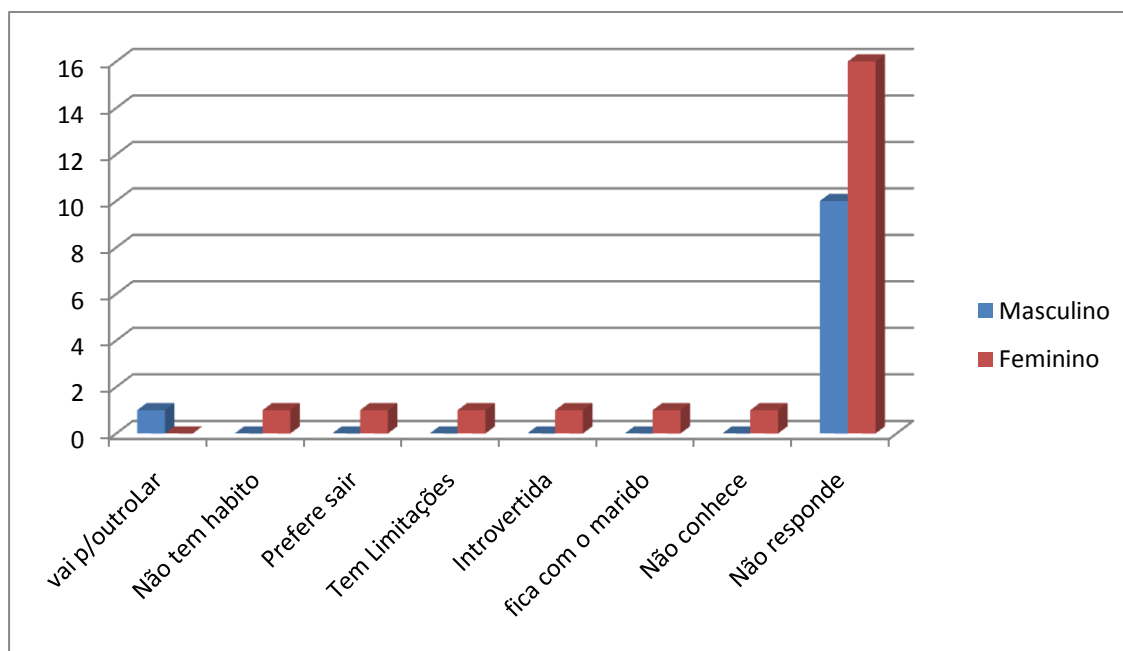


Gráfico 7: “Se respondeu NÃO, apresente, brevemente o porquê”

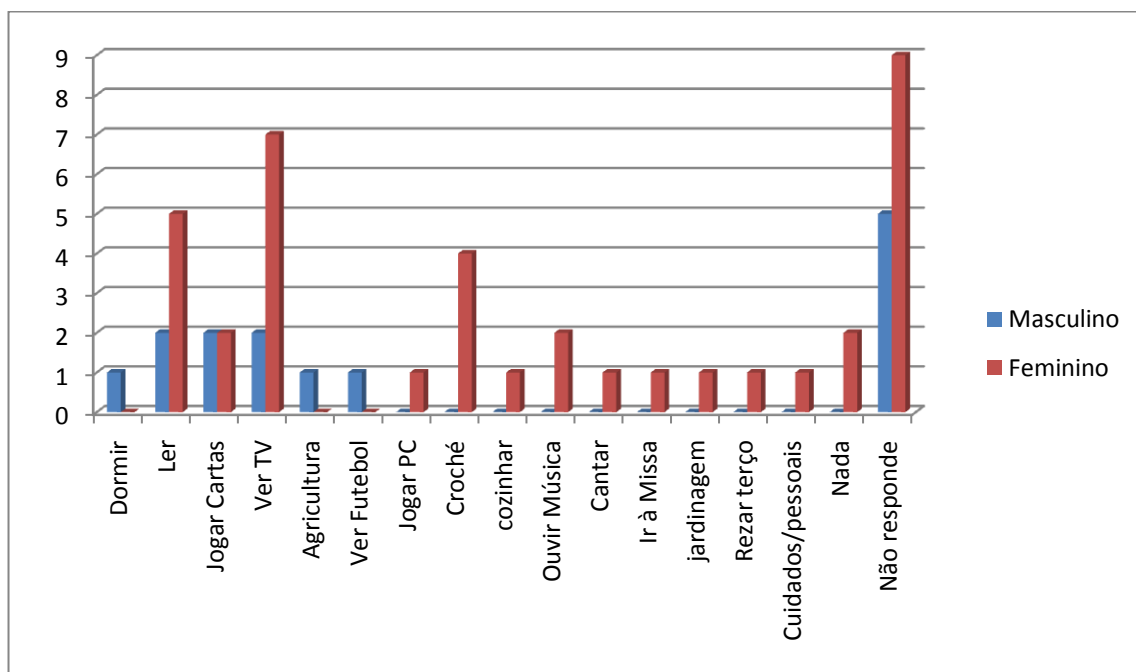


Como foi exposto na observação do gráfico anterior, o que mais preocupa a direcção do lar são as diminutas relações interpessoais, das quais ocorre o ócio passivo e o isolamento. As actividades propostas, além de os animar e fomentar a criação de objectivos diários, envolve-os na dinâmica da instituição e incrementa as relações inter-pessoais.

Os interesses dos residentes estiveram sempre a primeiro lugar neste projecto, tentando-se ir de encontro aos seus gostos e preferências. Os utentes do lar Nevarte Gulbenkian, face ao seu nível cultural elevado, possuem vários hobbies, provenientes da vida que tinham antes de entrar na instituição. Para melhor responder e corresponder ao que os satisfaz, conseguiu-se através do inquérito apurar a forma com os utentes gostam de ocupar o seu tempo livre.

Disto nos elucidou a questão nº 10 (ver gráfico nº8, na pág.19)

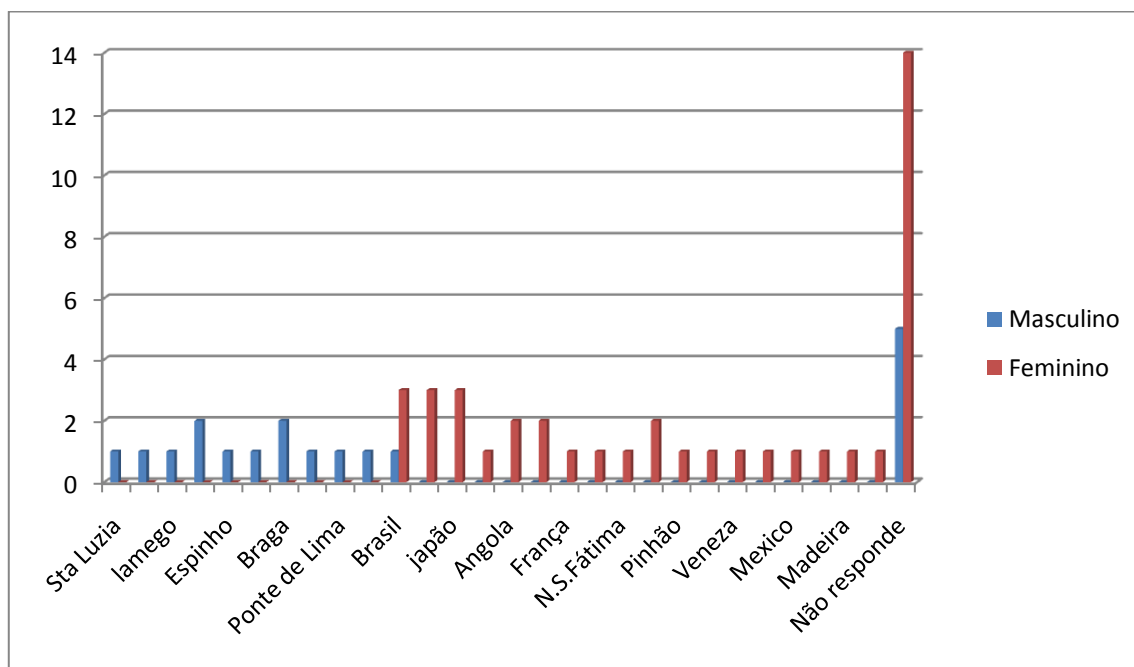
Gráfico 8: “O que gosta de fazer no seu tempo livre?”



Os residentes do lar Nevarte são pessoas ainda com bastante mobilidade e com interesses fora do espaço físico do lar, denunciando isto a vontade que têm de continuar as suas vidas e de as ocupar com o que lhes dá mais prazer. Verificando os resultados obtidos, uma grande percentagem demonstra hábitos de ócio passivo, como ver televisão, por exemplo. Outros, porém, referem hábitos saudáveis de enriquecimento cognitivo, como ler, jogar às cartas, jogar no computador, bem como hábitos de ocupação saudável, como jardinagem, agricultura, cantar, ouvir música. Foi jogando com estes dados que o projecto de estágio se foi definindo. Grande percentagem das práticas desenvolvidas tiveram em consideração estas preferências e surtiram um resultado positivo.

Debruçando-nos sobre os resultados expostos e as conversas, denota-se também que os passeios e visitas culturais foram factos presentes. Os gerentes demonstraram vontade e proveito em conhecer novos locais, monumentos, museus e outros pontos de interesse. Apresentam intenção de viajar, sendo esta uma consequência do hábito e da regularidade com que o faziam durante o seu percurso de vida. Com o intuito de se perceber quais os locais eleitos a fim de os enquadrar no projecto de estágio e ir de encontro aos seus gostos e necessidades, colocou-se a questão nº18, (ver o gráfico nº9 na pág.20)

Gráfico 9: Se pudesse fazer um passeio qual o local que escolheria?



Os locais eleitos são, como se pode comprovar, múltiplos. Temos desde cidades portuguesas a países estrangeiros, locais religiosos, marítimos, entre outros. O local mais escolhido para viagens foi o Brasil e o México, demonstrando o gosto por viagens ao estrangeiro, que por muitos já foi concretizada, mas que gostariam de repetir.

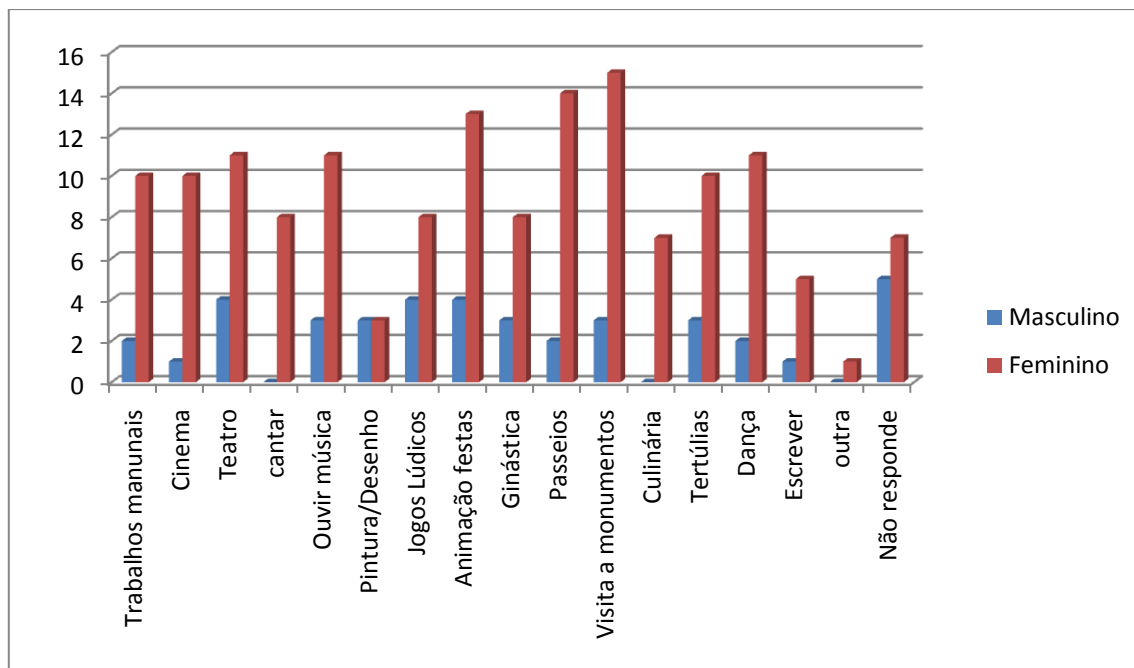
Os residentes afirmaram apreciar locais com forte conotação histórica, religiosa e paisagística. Para muito não importa o local, mas sim o facto de poderem viajar e descobrir novas atracções.

Posteriormente, ao averiguar e reunir informação sobre os seus hábitos, tornou-se pertinente apreender o que gostariam de fazer ao nível de actividades na instituição. Desta forma, desenvolveu-se a questão nº16. (Observe-se o gráfico 10 na pág.21).

Através da observação directa e participante, forma de complemento a toda a informação reunida, constata-se que na sua maioria demonstram um grande interesse em actividades cognitivas, privilegiando tudo o que possa exercitar o intelecto, realçando bastante a base, ainda forte, de cultura e o reflexo das suas profissões. A maioria dos inquiridos femininos aponta a sua preferência para a visita a monumentos, passeios, tertúlias, animação de festas (em especial o Natal e a Páscoa) e actividades do foro artístico relacionadas com música, teatro e dança.

No que diz respeito ao sexo masculino, constatamos de certa forma o cenário do sexo feminino; estes também elegem o teatro como uma actividade a desenvolver no Lar, assim como os jogos lúdicos e a animação de festas. De uma forma geral, os inquiridos elegem a maioria das opções expostas, demonstrando estar à vontade de experimentar sensações novas e relembrar outras.

Gráfico10: “Das actividades que se seguem, assinale com uma cruz aquelas que considera que serão mais pertinentes, aconselháveis e ajustadas, e que gostaria de participar”



Constatou-se, com base nos métodos explícitos anteriormente, um baixo grau de auto-estima, gerado pela depreciação da sua actual condição física e cognitiva, assim como uma forma passiva de encarar a sua velhice. Na sua maioria expressaram interesse em contactar com outros utentes e pessoas externas ao lar, mantendo conversas e gerando convívios. Afirmam o gosto pela proximidade intergeracional e as experiências que daí resultam. Percebem e denotam preocupação em passar algum tempo com os mais novos,

Manifestaram motivação para a mudança de rotinas e participação em projectos de animação e educação de adultos.

Capítulo II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO DO TEMA/ÁREA DO ESTÁGIO

1. A pessoa idosa e conceitos relacionados
2. A institucionalização do idoso
 - 2.1 – A origem do conceito de institucionalização
 - 2.2 – A problemática da institucionalização
3. Concepções sobre o envelhecimento
4. Envelhecimento bem sucedido
5. Vertentes educativa
 - 5.1 - Animação na terceira idade
 - 5.2 - Educação axiológica
 - 5.3 - Educação para a saúde

1 - A pessoa idosa e conceitos relacionados

As diferentes sociedades constroem diferentes práticas e representações sobre a velhice. A pessoa idosa é vista, encarada e auxiliada de acordo com o que a sociedade lhe atribui e o que dela faz parte.

O lugar social do idoso está dependente da forma como a sociedade organiza e estrutura as funções e os papéis de cada grupo etário específico. Consoante a disposição, o sujeito pode, ou não, ser visto como um encargo social e/ou económico, tanto para a família como para a sociedade. Em resultado destas posições, a pessoa idosa é afastada da vida social e da escolha do seu próprio destino, sofrendo com o cenário que a sociedade lhes quer traçar. Vivemos, assim, numa sociedade em que a cultura de ancianidade não é tida em conta e tende-se a esquecer que estes indivíduos deram o seu contributo laboral para o engrandecimento e enriquecimento nas suas comunidades. A pessoa idosa em vez de ser vista como um problema social - veja-se produto social como uma *“construção social resultante do confronto de ideias e de interesses entre grupos sociais e entre gerações de modo a obter poder de manipulação sobre as classes de idades deveria ser encarado como uma questão pública”* (Simões, C. <http://cassiopeia.esel.ipleiria.pt> acedido em 11/08/10) - deveria ser encarado como um actor social. Actor esse com poder de influir nos seus destinos, pelas sua significância numérica e qualitativa, por meio da construção de leis de protecção, de conquista de benefícios e de um papel social activo.

O conceito de idoso não é homogéneo. A Organização Mundial da Saúde (OMS), de forma a uniformizar o conceito, definiu que idoso é aquele que já completou sessenta e cinco anos, dependendo do sexo e estado de saúde.

Segundo Jacob (2006:119), o conceito de idoso representa uma pessoa com mais de 65 anos, igual a velho, terceira idade ou geronte.

O grupo social intitulado de idosos faz parte, segundo a OMS, de outro conceito, o de Velhice. A construção social da velhice nem sempre teve o mesmo significado, valor e função. Anne – Marie Guillemard (1980) (*apud* Simões (<http://cassiopeia.esel.ipleiria.pt> - acedido a 11/08/10)), apresenta-nos duas concepções características das alterações do conceito.

- Velhice invisível, inerente às sociedades tradicionais ocidentais, em que a condição de ser velho estava associada à função patrimonial (séc. XIX e início do séc. XX). A solidariedade para com os idosos era familiar, privada e realizada no espaço doméstico. O espaço público (instituições de caridade) destinava-se à velhice desprotegida (mendicidade). As pessoas envelheciam, sem que isso lhes conferisse

um estatuto à parte, isto é, sem que houvesse uma idade a partir da qual se passasse a ser velho;

- Velhice visível, inscrita nas sociedades industriais e pós industriais. O modelo de organização social adoptado por estas sociedades incide na estratificação e segregação etária, de acordo com o ciclo produtivo e na construção social do grupo de “ idosos “ associada à reforma.

Analisando os conceitos citados, denota-se que, actualmente, a concepção mais característica de velhice e que tende a perdurar é a de velhice visível. Estando cada vez mais perante uma sociedade egoísta, isolada e industrial, a pessoa idosa perde o seu lugar, o seu papel social e familiar activo e interventivo. O lugar permanente que ocupava de sábio e ancião, foi alterado para o de problema social face a esta era de modernidade em que vivemos.

Barros Oliveira (2008:70) menciona que outros autores especificam a velhice por quatro espécies: velhos jovens (60 – 69 anos); velhos de meia-idade (70 – 79); velhos – velhos (80 – 89) e velhos muito velhos (a partir dos 90). Ao distinguirmos os idosos por idades, podemos afirmar que os dois primeiros pertencem à conhecida e tradicional terceira idade, sendo os dois últimos enquadráveis naquilo a que já se chama de quarta idade.

Com o significativo aumento da expectativa e esperança média de vida, o envelhecimento fica crescentemente adiado para a quarta idade. É nesta idade que as características anteriormente associadas à terceira idade surgem *“como a imagem de decadência e perda e capacidades físicas e psicossociais, existindo uma clara tendência à distinção entre jovens idosos – sexagenários – septuagenários saudáveis e activos – e idosos velhos – octogenários e restantes idades, mais frágeis e dependentes”* (Negreiro, 2003:18).

Ser velho não é sinónimo de doença. Quando se tem uma vida cuidada, se adopta estilos de vida saudável, a velhice pode ser uma boa fase sem grandes entraves. *“Longe de serem pessoas improdutivas à espera da morte, os idosos fazem parte do quotidiano contemporâneo e tendem a permanecer como agentes de todo o processo dinâmico da vida em sociedade”*. (Oliveira, C; Souza, C.; Freitas, T.; Ribeiro, C., 2006 – www.psicologia.com.pt - acedido a 20/01/10). Mesmo não querendo traduzir a velhice em algo negativo, esta fase da vida traz consigo várias fases de depressão, isolamento, solidão e patologias características. Quando o idoso comporta estas particularidades a sua sobrevivência ou bem-estar não pode estar exclusivamente detido em si. Ele precisa do auxílio dos familiares, dos mais próximos, ou, então, de instituições próprias. Se o idoso for bem acompanhado, se a família conseguir suportar todos os cuidados e dar todas atenções, a institucionalização passa a ser uma solução pouco viável.

2.– A institucionalização do idoso

2.1 – A origem do conceito de institucionalização: asilos e gerontocômios

Actualmente, nenhuma residência de terceira idade se intitula como asilo, tendo este termo uma conotação muito negativa, podendo mesmo afirmar-se que os asilos tornaram-se em locais contrários à sua origem. Com efeito, o asilo vem do grego *asylon*, através do latim *asylum*, cujo significado é o de refúgio, local onde a pessoa se sente amparada, protegida, ao abrigo de possíveis agravos e danos de qualquer natureza. O conceito, apesar dos séculos, continua actual, pois tende a assegurar o que ainda hoje se preza.

Para além dos asilos e com marcante influência da literatura médica de língua inglesa, surge a palavra gerocomio (do grego *géron*, *gérontos*, velho + *koméo*, cuidar). local onde mantinham os idosos institucionalizados, em lugar de abrigados, albergados, asilados, internados ou recolhidos. *Gerontocômio* já existia em grego clássico (*gerontokomeion*); do grego passou para o latim (*gerontocomium*) e do latim para o português - *gerontocômio*. Os dicionários, tanto em latim como em português, referem-se a *gerontocômio* como hospício, hospital, asilo, abrigo ou albergue para velhos. Curiosamente, o hospício, no passado, não era somente manicômio; significava também abrigo ou albergue.

Na sociedade vigente uma instituição de apoio à terceira idade tem como unívocos: Lar de Terceira idade, Residência geriátrica, Hotel Lar de terceira idade, Casa de repouso.

Actualmente, institucionalização eleva-se a um patamar de protecção. Ao falar de institucionalização, falamos de um equipamento social fortemente demarcado a fim de dar resposta às necessidades, biopsicosociais de um determinado grupo. Como se trata de um grupo, este rege-se por normas e procedimentos padronizados socialmente, aceites ou sancionados pela sociedade, em que a sua importância visa o estabelecimento da ordem e da organização do grupo a que se destina. A nível da terceira idade, esta institucionalização visa dar resposta às necessidades patológicas ou físicas da pessoa idosa, protegendo-a e apoiando-a nos patamares que a família não consegue ou prescinde.

Empregando as palavras de Rezende (2002. <http://usuarios.cultura.com.br> – acedido a 27/01/10) constata-se que as primeiras instituições filantrópicas destinadas a abrigar pessoas idosas surgiram no Império Bizantino no século V da era cristã. O Código Justiniano, que regulamentou a legislação do Império no ano de 534 faz referências aos *gerontocômios* e é geralmente citado como fonte de datação histórica do termo.

No ocidente, o primeiro *gerontocômio* foi fundado pelo Papa Pelágio II (520-590), que transformou sua própria casa em hospital para idosos.

2.2 – Problemática da institucionalização

Quando se fala na institucionalização do idoso é recorrente surgir a imagem do asilo, correspondente a locais sombrios, mal apresentados e com pouca higiene, onde o idoso espera não sabe o quê. Actualmente, o cenário alterou-se e evoluiu. A comunicação social pode ser (espera-se que seja) um poderoso difusor da imagem das contemporâneas instituições arquitectónicamente adequados para a terceira idade, reportando imagens de locais com altos níveis de higiene, arejados, com pessoal especializado, com equipamento singularizado, entre outras características. Mas pode ser ainda (e também espera-se que seja) denunciadora das infelizes excepções que contrariam a regra geral.

Como se tem vindo a confirmar, o número de idosos aumenta de ano para ano. A este aumento vem anexada a institucionalização, uma vez que as famílias, para poderem corresponder ao que a sociedade exige, ficam sem tempo para cuidar do seu idoso.

O verdadeiro desafio que se coloca a toda a sociedade consiste em saber conciliar o aumento da longevidade dos idosos com a manutenção da sua qualidade de vida. Passará a solução pela institucionalização? Não se sabe de uma forma espontânea. Cada caso é um caso. As condições em que vive e onde vive um idoso são de natureza diversa. Actualmente, viver na própria casa pode não ser a opção mais viável, pois nem sempre a família consegue assegurar as necessidades básicas do sujeito idoso. Noutra perspectiva, a institucionalização ou permanência nos lares de terceira idade depende da capacidade de adaptação do idoso, do apoio familiar e das condições que a instituição comporta.

Papaléo Netto (2000) *apud* Oliveira *et al* (2006. [www. Psicologia.com.pt](http://www.Psicologia.com.pt) – acedido a 20/01/10), defende que mesmo a pessoa idosa esteja inserido na instituição, o ambiente e vida familiar é crucial, visto que o contacto com a família permite que o sujeito se mantenha próximo do seu meio natural de vida e preserve o seu auto-conhecimento, valores e critérios.

Segundo as recomendações da ordem dos enfermeiros, *“antes de mais, é de relembrar que quando se avalia a qualidade de vida destas pessoas se tem em conta os seguintes aspectos: a sua saúde e capacidade funcional, as relações interpessoais que os fazem sentir acompanhados e*

queridos, a sua independência, a sua convicção de utilidade e a ausência de condições económicas “asfixiantes”. (www.ordemenfermeiros.pt – acedido a14/11709).

A decisão de ingresso numa instituição deve ser tomada, após terem sido analisadas e revistas todas as alternativas, tanto entre a família como na contratação de profissionais.

Continuando a seguir Prado e Petrilli *apud* Oliveira *et al* (2006. www.psicologia.com.pt – acedido a 20/01/10) os principais motivos da admissão dos idosos em lares são a falta de retaguarda familiar, relacionada com dificuldades financeiras, distúrbios de comportamento e precariedade nas condições de saúde. A institucionalização, para a pessoa idosa, converte-se num grande desafio, em que se depara com ambientes, condições, regras e pessoas novas. É uma transformação radical do seu estilo de vida, que tanto pode ser positiva como negativa. Será positiva pelo facto de, para alguns sujeitos, esta ser a única forma de terem uma velhice digna; negativa pela forma como muitos idosos encaram esta nova fase, percepcionando falta de liberdade, abandono por parte dos filhos, aproximação da morte e ansiedade pela descoberta de um novo espaço e realidade. Os indivíduos são institucionalizados por muitos motivos, mas quem determina os motivos para irem para os lares, na sua maioria, são os filhos.

Uma instituição (lar, habitação/residência de terceira idade...) por melhor e mais bem equipada que esteja não substitui a familiaridade da casa do idoso, nem o convívio e o à-vontade da família. Nenhum espaço, por mais pretensão que tenha, consegue alterar ou substituir estes sentimentos. A família, *“em qualquer idade é considerada social e culturalmente, a base e o habitat do indivíduo”* (Oliveira, C; Souza, C.; Freitas, T.; Ribeiro, C. (2006. www.psicologia.pt – acedido a 20/01/10).

Não se pode desprezar que na época em que estes sujeitos nasceram o papel da pessoa mais velha tinha outro significado e as famílias não eram constituídas só pelos pais e filhos, pois havia sempre lugar para acolher os mais velhos. Em resultado deste cenário surge uma desvalorização do papel e do cuidado a ter com o sujeito idoso.

A institucionalização, para muito idosos, é vista como uma antecâmara da morte, um reforço da separação dos filhos, perda da privacidade e dos seus bens adquiridos a longo prazo, daí que *“feliz o idoso que pode permanecer até ao fim dos seus dias na sua própria casa, cercado por familiares que aliam amor e competência técnica para cuidarem dele, dispendo de espaço habitual e dinheiro para prover as suas necessidades”* (Born, 2000:403). Cabe à instituição, aos seus profissionais, esmorecer este conceito: *“Uma unidade de vida ou um lugar onde a vida é valorizada e a dignidade do idoso é reconhecida até no leito da morte. Isto é um desafio permanente para as instituições.”* (Born, 2000:406). Uma organização que cuida e recebe idosos deve conservar singulares características: no

seu âmbito deve combinar liberdade e flexibilidade, de forma a proporcionar os melhores momentos e espaços aos sujeitos, tendo em conta que esta deverá ser a sua última morada, o ambiente deve ser descontraído e conservar tudo o que é prazeroso ao utente. No panorama da institucionalização, porém nem tudo é composto pelos direitos dos gerontes. Estes têm de cumprir regras. Estão num espaço frequentado por outras pessoas, que deve ser prezado, sendo assegurado um bem comum, companhia, higiene e segurança.

É preciso definir claramente as responsabilidades da instituição e da família do idoso, deixando bem claro o que se espera de ambas as partes e sublinhando que cuidar do idoso é uma tarefa que deve ser realizada em parceria, não esquecendo o papel que cabe ao próprio idoso. Evidentemente, a instituição terá de assumir maior responsabilidade quando o idoso não tem nem familiares nem amigos que possam substituí-la.

Quando estamos perante pessoas idosas e relembrando tudo o que foi afirmado até aqui, um dos sentimentos que persiste na pessoa idosa, enquanto residente de instituição ou moradia própria, é a solidão. São muitos anos, muitos episódios de história de vida, muita experiência vivida, muitas amizades feitas. Com a passagem dos anos e tendo em conta a lei natural da vida, as pessoas amigas vão desaparecendo ou desligando-se dos laços de amizade. Se agora, enquanto jovens não damos conta disso, a pessoa idosa cada vez mais têm este pensamento/realidade presente. A solidão é o sentimento que acompanha muitos idosos da nossa sociedade. As amizades que fizeram e a que deram tanto valor acabam: os amigos partiram e deixaram Saudade. Saudade esta que é muito complicado diminuir ou eliminar criando novas amizades. Acentua-se nesta fase o fim da ocupação laboral e dos contextos espaciais e afectivos que enquadravam as referências espaço-temporais e vitais do indivíduo: *“As alterações culturais e a natureza imediata dos acontecimentos sociais definem o isolamento geracional; a incerteza económica, a diminuição da saúde, dos amigos e dos entes queridos e a transformação e, sobretudo, a percepção do próprio corpo (...)”* (Martín, 2007:57). Estima-se que cerca de dezanove por cento da população idosa viva só e sem quaisquer apoios. Com efeito, nesta faixa etária a capacidade de fazer e criar novos laços de amizade é muito difícil: *“os amigos mais íntimos provêm muitas vezes da infância e, quando vão morrendo, os idosos têm dificuldade em substituí-los”* (Oliveira, 2008:80). Tudo isto tem uma reprodução muito negativa nas relações sociais, pois apesar de muitos idosos estarem em regime de internamento, no lar ou em casa sentem-se igualmente sós. Trata-se, efectivamente, de uma experiência subjectiva psicologicamente desagradável, caracterizada pela manutenção de relacionamentos interpessoais deficientes. Subsistem marcas indeléveis da vivência destes idosos que os impossibilita de criar novas amizades. A experiência de isolamento social significa a diminuição de relacionamentos significativos e satisfatórios,

a qualidade dos vários tipos de relacionamentos que a pessoa pode ter, como por exemplo, relacionamentos superficiais ou íntimos, com amigos antigos ou recentes, com colegas de trabalho, com vizinhos ou parentes. O isolamento emocional diz respeito ao modo como as pessoas se sentem em relação a elas mesmas, com os relacionamentos que têm.

Existem fases da vida a que muitos não podem fugir, a viuvez é uma delas. Esta fase altera negativamente a vida dos sujeitos transformando-os cada vez mais solitários. A viuvez deixa marcas permanentes em qualquer pessoa que a experiencie. A perda do companheiro de uma vida traduz uma forte ruptura a nível pessoal e familiar. A pessoa passa a sentir-se mais só, vivendo numa esfera emocional negativa. É comum desenvolverem-se síndromes depressivas até ao elaborar do processo de luto.

Veja-se, a título de exemplo, o que nos diz José Oliveira sobre estes factos. O autor afirma que existem três tipos de teorias explicativas para o decréscimo das relações sociais: 1) a teoria da desvinculação, segundo a qual o indivíduo se prepara para a desvinculação final, isto é, para a morte; 2) a teoria da actividade, que defende que o indivíduo reage melhor à velhice quando mantém um bom nível de actividades; 3) a teoria da selectividade socioemocional, cuja ideia central é a de que os idosos são muito selectivos nas suas relações, mas as que têm com a sua família continuam inalteráveis. No mesmo sentido, Pinazo (2006) *apud* Oliveira refere três tipos de solidão: a solidão objectiva – falta de companhia –; a solidão subjectiva – sentem-se sós mesmo estando acompanhadas; o isolamento mais ou menos social – que menciona a falta de integração e participação social – ou emocional – ausência do apoio sentido (2008:82).

O homem é um ser social que vive em comunidade. Logo, é errado considerar que a velhice tem de trazer consigo a solidão. O isolamento não pode nem deve ser permanente, o sujeito tem o direito de usufruir de uma ancianidade saudável e bem sucedida. O envelhecimento não é necessariamente acompanhado de perdas, nem de doenças e afastamento social. Além de podermos cuidar da saúde física também podemos cuidar da saúde mental, para viver com satisfação e equilíbrio essa fase da vida. Atitudes positivas em relação à velhice podem facilitar o bem-estar psicológico nesta idade. Estar satisfeito com a vida, ter novos horizontes sociais e comunitários, desenvolver novos papéis na vida social, pode ser um meio para o idoso enriquecer o seu quotidiano e traçar uma linha de combate à solidão negativa. É também essencial que no dia-a-dia do indivíduo surjam momentos de autoconhecimento e auto-descoberta.

“Procurar conhecer novas pessoas, fazer novos amigos, pode contribuir para o autoconhecimento e a autodescoberta. Envolver-se em atividades prazerosas, sentir-se útil aumenta o

senso de auto-realização. Ter a oportunidade de transmitir conhecimentos e experiências a outras pessoas, buscar novas aberturas de comunicação entre as pessoas, participar de grupos de convivência, favorecendo o aprendizado, resulta em crescimento pessoal.”

Elisandra Sé (www2.uol.com.br/ - acedido a 9/11/09)

Compreende-se que não é fácil criar novas amizades, mas se os idosos tiverem ao seu lado alguns entes queridos, pessoas conhecidas, amigos e vizinhos, estes serão o melhor remédio para o isolamento e suas consequências.

Não é admissível que o idoso perca o sentido da vida. A sociedade civil deverá estar preparada para receber estes gerontes. Se a vida não fizer sentido, tudo o que é de foro patológico sobressai e limita o sujeito. Por outras palavras, as pessoas que se sentem sós, estão mais expostas a sofrer de doenças físicas e psíquicas e o seu sistema imunológico torna-se mais propício à contracção de doenças crónicas. A velhice não pode ser um problema social. O problema existente não é na terceira idade, mas sim na ausência de respostas da organização social face às particularidades desta faixa etária. A ancianidade não é só uma nova etapa da vida. É uma nova etapa da vida constantemente reinventada e vivida.

3 – Concepções sobre o envelhecimento

Quando o público-alvo corresponde à terceira/quarta idade não se pode fugir a um grande tema: o envelhecimento. Entende-se envelhecimento como um conjunto de processos de natureza física, psicológica e social que, com o tempo, produzem mudanças na capacidade de funcionamento dos indivíduos e influenciam a sua definição social (Simões, 2006:30). Este pode ser visto como “*a incapacidade progressiva do organismo para se adaptar às condições variáveis do seu ambiente*” (Robert, 1994: 31)

Segundo a OMS, o envelhecimento da população é cada vez mais acentuado, tendo em vista o aumento da esperança média de vida devido ao avanço da medicina.

Perante os dados do Instituto Nacional de Estatística, entre 1960 e 2004 verificou-se um aumento de oito para dezassete por cento da proporção da população idosa face ao total da população, e prevê-se que em dois mil e cinquenta esta faixa da população represente cerca de trinta e dois por cento do total. O actual índice de envelhecimento reporta o fenómeno de uma população que expressa o êxito da humanidade, ao representar o resultado dos descobrimentos humanos e dos avanços da

higiene, nutrição, tecnologia médica e conquistas sociais. Em consequência a terceira idade/quarta apresenta-se como um enorme desafio para a sociedade mundial e, portanto, também para Portugal.

Do ponto de vista científico, o envelhecimento refere-se a um processo que, devido ao avançar da idade, atinge toda a pessoa, bio-psico-socialmente, isto é, todas as modificações morfo-fisiológicas e psicológicas, com repercussões sociais, como consequência do passar dos anos (Oliveira 2008:28). Com efeito há várias formas/áreas de envelhecer (Bergeman, 1997:3):

- Biológico: ao longo da vida desenvolvem-se alterações biológicas que ocorrem de uma forma gradual e não uniforme, afectando de diferentes formas do organismo do sujeito, como por exemplo: o aparecimento dos cabelos brancos, as rugas, a redução de mobilidade.
- Psicológico: a pessoa idosa é considerada psicologicamente velha quando não pode mobilizar competências comportamentais para responder às variações do ambiente;
- Social: papel que o sujeito representa no seu meio social de referência, que vai diminuindo com o avanço da idade. A pessoa idosa perde voz, presença e contributo social em função das novas gerações.

Em termos funcionais/cognitivos, o envelhecimento apresenta dois tipos:

- O envelhecimento normal: este ocorre em todos os indivíduos, ao longo do processo de envelhecer, de uma forma heterogénea, contendo um declínio gradual das capacidades cognitivas que afecta variadas funções, desde a velocidade de processamento de informação, memória de trabalho e capacidades sensorial e perceptual. A mudança no sistema físico deve ser universal, progressiva e irreversível, não efeito de outro processo, ou modificável com o tratamento. (Simões, 2006:32);
- O envelhecimento patológico: directamente relacionado com um envelhecimento na presença de patologias cognitivas, características da faixa etária ou não, que limitam o geronte, como por exemplo: colesterol; diabetes; cataratas; doenças cardiovasculares, etc...

Não há dúvida que ocorrem alterações estruturais e funcionais frequentes no processo de envelhecimento normal e *“os factores psicológicos cruzam-se necessariamente com os culturais, sociais e biológicos, os quais interagindo entre si acabam por determinar a forma como cada género vive e envelhece”* (Novo e Paúl *apud* Fonseca, 2006:50). Assim, o envelhecimento não ocorre de forma similar em todos os sujeitos. Estes sofrem influências que os elevam para um patamar de um envelhecimento *“mais ou menos bem sucedido”* (Baltes, 1987 *apud* Oliveira, 2008:105) O grupo

etário (idade cronológica ou biológica, a reforma, etc). O período histórico (época em que se vive e que se designa por efeito de coorte²). A história pessoal (acontecimentos autobiográficos). A conjugação destes três itens pode influenciar a forma como o geronte envelhece, pois tudo varia consoante o peso que cada um tem na sua vida e se vai moldando ou alterando consoante os mesmos.

O envelhecimento pode também ser visto sobre duas formas: o envelhecimento primário e o envelhecimento secundário. Os processos de envelhecimento correspondem ao envelhecimento primário, caracterizado pelas mudanças universais próprias da idade. No que diz respeito ao envelhecimento secundário, este é tido como o processo de envelhecer o qual inclui a interacção de processos de envelhecimento como doenças e influências ambientais.

Spirduso (2005:7) contribui para esta análise ressaltando que *“doenças e stress ambiental podem acelerar os processos básicos do envelhecimento e esses podem aumentar a vulnerabilidade de uma pessoa a doenças (...)”*

4 – O envelhecimento bem sucedido

O envelhecimento, como se constata não se ocorre da mesma forma, pois pode ser bem ou mal sucedido. É o envelhecimento bem sucedido que se impera em explicitar, pois foi este que se tentou introduzir e vincar no público-alvo presente no projecto supra-citado.

A OMS definiu envelhecimento bem sucedido:

“Como o processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que se envelhece... (que permita) que as pessoas desenvolvam o seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo de toda a sua vida e participem conforme as suas necessidades, desejos e capacidades”
(Osório 2008:207).

² É do conceito de “coorte” desenvolvido por Ryder (1965, p.844), desde os anos 60, segundo o qual “pessoas que nascem no interior do mesmo período de tempo e que envelhecem juntas”, que se extrai uma terminologia significativa que permite definir e superar, através de certa convenção, alguns tipos de confusões no tratamento da noção do termo geração. (www.histedbr.fae.unicamp.br – acedido a 10/10/10)

Para, Rowe e Kahn *apud* Simões (2006:141), o envelhecimento activo/bem sucedido dependem de um conjunto de factores que permitem ao indivíduo continuar a funcionar eficazmente, tanto do ponto de vista físico como mental. Este autor assinala, assim três características do envelhecimento bem sucedido: o baixo risco de doenças, ou incapacidades relacionadas com a doença; o funcionamento físico e mental elevado e o empenhamento activo na vida. O mesmo autor indica três processos para um envelhecimento bem sucedido:

- A selecção: A pessoa idosa, ao longo do seu percurso de vida faz múltiplas escolhas, quer nível pessoal como profissional. Quando entra numa nova fase da sua vida, o caminho não deve ser muito diferente. Este não se pode deixar esbater pelas dificuldades e deixar de fazer as suas escolhas. O idoso deve escolher um caminho ou destino que lhe pareça mais promissor e que lhe garanta um maior nível de vida, envolvendo a participação social activa. Por outras palavras, o idoso ao sentir-se excluído vai retrair-se e isolar-se, porém, pode alterar esta realidade e investir numa (re) integração na sociedade e na comunidade que lhe será favorável ao nível biopsicosocial.
- A optimização: o sujeito optimiza as práticas, tendo em conta a eficácia pessoal, ou seja, é o processo de potencializar os meios que o idoso selecciona para o seu percurso, envolvendo o uso de recursos internos e externos para que o resultado seja eficiente. Neste processo ele pode seleccionar trajectórias evolutivas a nível da saúde, por exemplo, em que os objectivos passam a ser a manutenção a fim de prevenir a incapacitação.
- A compensação: o indivíduo idoso tenta compensar a inteligência cristalizada com a fluida.³ Perante uma faixa etária sujeita a uma maior percentagem de perdas, a pessoa idosa sente necessidade de compensar o vazio que sente. Neste sentido, ela tanto pode gerar mudanças e evoluções ao longo do tempo ou, também, desenvolver atitudes de mudança e de substituição.

Se o envelhecimento pode ser visto como um resultado de alterações intrínsecas ao sujeito, também se questiona cada vez mais “*se o processo intrínseco que ocorre com o avançar da idade por si só é responsável por estes factos ou se factores extrínsecos ao processo de envelhecimento normal, como tipos de dieta, meio ambiente, composição corpórea, causas psicossociais etc., possam exercer papel preponderante nessa disparidade de efeitos.*” (Ponte & Netto, 2000:6). Por outras palavras, o

³ A inteligência fluida informa sobre a capacidade de lidarmos com um problema imediato.

A inteligência cristalizada é uma indicação de um repertório de conhecimentos, competências e de estratégias. É alcançada através da utilização da inteligência fluida em vários contextos.

envelhecimento não pode ser visto só através das características como: as rugas, os cabelos brancos, a diminuição de mobilidade, as enfermidades, entre outras. Estas particularidades apesar de serem inerentes a esta faixa etária podem ter outro significado. Cada idoso, tendo em conta a sua história de vida e ambições, pode dar outro rumo ao envelhecimento tornando-o mais activo e consequentemente mais saudável. Actualmente deparamo-nos com uma contradição. Se por um lado se investiga o aumento da esperança média de vida, por outro não se criam condições para uma velhice digna.

Recorrendo às palavras de Ponte e Netto entendemos *“que não é justo, não é humano somente prolongar a vida dos que já ultrapassaram a fase de homens adultos, quando se não lhes dá condições para uma sobrevivência digna”* (2000:9).

De acordo com as palavras de Oliveira (2008:80), uma das principais missões de quem lida com a pessoa idosa é auxiliá-lo a adaptar-se à sua nova situação. Esta adaptação vai impulsionar o sujeito ao sucesso ou insucesso na velhice. Para que o resultado seja o sucesso, a ajuda à pessoa idosa deve orientar para um modo de vida socialmente desejável, que mantenha, quanto possível, as actividades da meia-idade, ou seja, manter a pessoa idosa activa a todos os níveis, levando-o a um contínuo investimento.

O bem-estar psíquico e intelectual (memória, raciocínio, boa disposição) são fundamentais no envelhecimento bem sucedido. Defende-se que é vital, para o geronte, que ele exercite o corpo e o espírito, coma de forma saudável, mantenha relações sociais estreitas; permaneça empenhado na vida. Deve-se acentuar cuidados permanentes: leitura regular, participação activa na discussão dos assuntos do quotidiano, realização de jogos que estimulam raciocínio, manutenção de actividades dentro e fora de casa (passeios, visitas, voluntariado...), participação em tarefas de grupo ou eventos de associativismo, entre outros. Empenhar-se activamente na vida revela-se de uma forma simples, basta estabelecer uma rede de relações sociais. O processo de envelhecimento pode ser atenuado através de acções muito simples: o convívio com a família, a alimentação correcta e adequada, o lazer, a cultura, o convívio e participação social activa, que para além de incluir o movimento mental, inclui o físico, como em actividades de caminhadas, ginástica e outras que ajudam a prevenir e a promover saúde.

O envelhecimento deve ser activo, recheado de atitudes saudáveis, bons momentos. A nossa obrigação enquanto profissionais é proporcionar momentos de autonomia aos gerontes e fazer com que o envelhecimento não seja um caminho para o fim, mas uma estrada bem iluminada que guia para uma nova fase.

5. Vertentes educativas

5.1 – Animação na terceira idade

Como forma de auxiliar a pessoa idosa a alcançar um bom envelhecimento utilizou-se as seguintes vertentes considerou-se essencial incluir, tanto no projecto, como no dia-a-dia dos sujeitos a animação, *“como a maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa”* (Jacob 2007:31).

Há quem afirme que a origem da animação está patente no emergir da revolução industrial, na urbanização, na migração do campo para cidade em busca da instrução e novas ocupações e visões (Garcia 1980 *apud* Lopes 2008:136).

O nascimento da Animação surge,

“pela necessidade histórica e social da vivência corresponder à convivência e a participação não ser reduzida a um ritual calendarizado, mas antes a uma prática comprometida com o desenvolvimento rumo à autonomia das pessoas e à auto-organização; pela necessidade de o tempo-livre não ser ocupado, mas sim animado; de se privilegiar a comunicação interpessoal, em vez da distanciação mediatizada; de se promover a criatividade e expressividade humanas e não a robotizar; de se estimular o actor/pessoa em vez de espectador /pessoa, bem como de se valorizar as práticas e as experiências, expressas nas dimensões da educação não formal e informal” (Lopes, 2008:136)

A origem da animação cronologicamente e temporariamente é indeterminada. Em Portugal, se a observarmos, enquanto metodologia ligada à intervenção nos campos sociais, político, educativo e cultural, *“ela assenta nos anos sessenta, como resposta a problemas derivados da identidade cultural, integração, participação, comunicação, socialização, realização e educação”*. (Lopes, 2008:153). Em termos de dimensão massiva, para Silva, *“está ligada ao 25 de Abril. (...) Do meu ponto de vista, a aplicação deste método são experiências que datam dos fins dos anos 50 e princípios dos 60, e foram*

conduzidas pelo movimento católico GRAAL, que usaram já processos, modernos de alfabetização no contacto com as populações” (2008:137)

Através da animação, a pessoa idosa tem a possibilidade de combater a solidão e interagir com os demais. A partir desta, a vida do sujeito pode ser mais activa, estimulante e possuir um sentido: *“a importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive, reactivar papéis sociais”* (Jacob, 2007:3)

Zimerman (2005:21) afirma que *“envelhecer requer alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo. Tais alterações são naturais e gradativas”*. Entende-se, explicitando, que Minguez (2004:210), aclara as três dimensões que são fulcrais na intervenção com a pessoa idosa e que não devem ser esquecidas:

- A dimensão intelectual: reflecte a importância do desenvolvimento cognitiva e mental;
- A dimensão biológica: que privilegia a manutenção da saúde física;
- A dimensão psicológica de carácter geral, uma vez que a intercessão com as pessoas idosas permite *“níveis superiores de auto-conceito e auto-estima, bem-estar, realismo perante apreço das próprias competências, maior estabilidade emocional e diminuição da ansiedade”* (idem, 210).
- A dimensão social: pretende privilegiar, o contacto com a comunidade, fazendo-o a todos os níveis como forma de colmatar o tão prejudicial isolamento e incrementar a participação activa.

A reforma e a terceira idade não podem nem devem ser um caminho para chegar à solidão, mas sim, uma nova uma postura activa. A reforma não é entendida por todos da mesma forma. Uns aproveitam-na para desenvolver o que antes era impossível devido ao ritmo de trabalho, outros preferem o sentimento de cansaço e de dever cumprido levando a vida de forma passiva. Quando o sujeito entra no processo da reforma o seu tempo aumenta drasticamente e aquele que antes voava, agora tem uma velocidade nula. Muitos são os que não sabem o que fazer ao tempo que lhes sobra diariamente. Referindo as palavras de Ferrari (2000:99) *“O ingresso neste período vem então acompanhado por um imenso tempo livre, em que o fazer que é uma necessidade humana, se encontra bastante prejudicado, principalmente, entre outras causas, pela falta de preparação para viver o mesmo”*. É necessário intervir a este nível. Não se pode falar só da reforma, mas também da fase que daí advém – a velhice. O tempo excedente para estas pessoas deve ser muito aproveitado, de forma a transformar a sua vida em algo saudável e activo. *“A redução das actividades na velhice deve ser substituída por outras compensatórias, sendo conveniente inclusive estabelecer actividades complementares antes da aposentadoria”* (Blau, 1973 apud Ferrari, 2000:99) Ao intervir neste sentido,

a diminuição de actividades sociais compensadas por outras a nível cultural, artística, musical, etc., leva a que o sujeito não inicie processos de isolamento social. Neste sentido, os projectos de animação a apresentar/oferecer aos idosos devem ser repletos de criatividade, energia, iniciativas, projectos que dêem movimento, ritmo e significado à vida.

A animação é vista, por vezes, como uma prática pouco prestigiada. No entanto, é essencial referir que na animação nada se faz ao acaso, muito menos quando engloba a terceira idade. Como escreve Mercedes Benito (2009. www.quadernsanimacio.net – acedido a 5/05/10): *“Cuando asociamos animación y tercera edad, debemos ser conscientes que el principal objetivo que se intenta alcanzar es el de dar a estas personas una mejor calidad de vida durante el mayor tiempo posible, propiciando un clima armónico y favorable para desarrollar la relación con sus iguales”*.

O idoso precisa de formas/processos/práticas que tornam a sua velhice e/ou reforma em algo activo e bem sucedido. Se não houver uma programação organizada e corroborada para os adultos idosos, de preferência incluindo a sua participação desde a organização da mesma, se não se desenvolvem esforços para marcar os vários momentos do dia, a rotina diária transforma-se em momentos monótonos, sem grandes perspectivas que podem despoletar sentimentos deprimentes, angustiantes e perda de autonomia. Assim, é necessário que cada dia do indivíduo seja diferente desde o nascer do sol até ao deitar. Todos os dias deveriam ser distintos, contendo diversas e importantes actividades: *“ cada dia deve ser marcado por actividades estimulantes, o amanhecer ser diferente do anoitecer, uma semana distinta da outra. O suceder das estações deve ser lembrado com frutas da ocasião, flores, eventos, datas festivas”* (Born, 2000:408).

Mas a animação que surge como resposta às problemáticas expostas, apresenta várias vertentes: socio cultural, lúdica, turística, cognitiva e estimulativa.

- A animação sociocultural ambiciona elevar o sujeito idoso, torná-lo protagonista e portador de autonomia plena. Na terceira idade funda-se nos princípios de uma educação promotora de situações optimizantes e operativas, auxiliando a pessoa idosa a delinear um bom envelhecimento. Promove-lhe novos interesses e desafios, que conduzem à manutenção da sua vitalidade física e mental, pois está a ocupar de forma animada o seu tempo, predominantemente livre, surgindo assim, como *“resposta a uma ausência ou diminuição da sua actividade e das suas relações sociais (...)”*, a animação sociocultural concebe a ideia de progresso das pessoas idosas através da sua integração e participação voluntária”. (Lopes, 2008:330 *apud* Elizasu, 2001).
- A animação lúdica tem como objectivos primordiais divertir o sujeito, ocupando o seu tempo livre de forma prazerosa, descontraída, promovendo o convívio, e divulgar os

conhecimentos, artes e saberes. Na essência, como indica Jacob (2008:101), toda a animação tem estes objectivos, mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

- A animação turística, no seu sentido mais activo, significa promover “*en los individuos el gusto por viajary participar en excursiones, visitas o viajes colectivos (...) estas formas de turismo son un médio bueno tanto para la formación como para el esparcimiento de las personas*”. (Cabanas, 1993:158). Tendo em conta o baixo nível de interacção interpessoal dentro no Lar, torna-se uma aliada ao combate desta realidade. Através desta pode-se potenciar e acentuar o relacionamento dos residentes entre si, assim como a troca de vivências experiências e o gosto por viajar, conhecer outras culturas e realidades. Esta vertente da animação desafia.
- A animação cognitiva marca presença neste projecto, uma vez que estamos perante um grupo etário onde prevalecem e são características perdas de capacidades cognitivas. Perante esta realidade, a pessoa idosa precisa de ser constantemente estimulado, manter uma boa actividade física mental e contactos sociais constantes, evitando a perda das aptidões cognitivas. O exercício mental regular é vital, porque “*pode aumentar a actividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas*” (Jacob:2008:72).
- A Animação Estimulativa, encaixa-se neste projecto, ela permite ao idoso moldar o seu dia-a-dia, proporcionando-lhe ferramentas para desenvolver projectos de interacção com o meio e de relacionamento interpessoal. “*Deriva do facto de se procurar utilizar estímulos do meio, mas também, as capacidades próprias das pessoas para se readaptarem à sua nova situação*” (Vidal, 2000 *apud* Lopes, 2008:330) Tendo em conta o que se pretende neste projecto, ao empregar a animação estimulativa que o sujeito idoso não perca a sua capacidade de interacção e de participação na comunidade e consequentemente, a possibilidade de realização pessoal.

5.2– Educação axiológica

Não podemos afirmar que os idosos não têm valores, simplesmente, num contexto de frustrações, fragilidade, isolamento, contradição, muitos dos valores que vingam nestas pessoas tendem a ser negativos.

Os valores têm de suportar a educação. Estamos perante exemplos de educação de adultos, logo a *“axiologia está presente na pedagogia e os valores estão presentes na educação.”* (Patrício, 1993:63), esta presença é aquilo a que se chama: axiologia educacional. A axiologia educacional, apesar de a referirmos num processo de educação de adultos, dirige-se, em quase toda a sua plenitude para a educação formal.

Num processo onde a educação está sempre presente, não poderíamos deixar de abordar os valores: *“Não pode haver educação onde não há referência intrínseca aos valores”*. (Patrício, 1993:20). A relação da educação com os valores deriva, portanto da *“estrutura constitucional do próprio homem, que é para si mesmo eminentemente valioso, sendo consequentemente valioso o processo da sua formação e aperfeiçoamento”*. (Patrício, 1993:21). Neste processo houve a promoção e a difusão do valor ao *“induzir no outro, a experiência do valor em algum, alguns ou todos os seus momentos”*. (idem:62). Tentou-se, portanto, que os valores que pareciam desaparecer nas atitudes e posturas dos residentes estivessem presente em todos os momentos do seu dia-a-dia.

Que valores escolher, sabendo à priori que eles seguem uma ordem hierárquica? A opção dos valores é constituída por uma complexidade e gravidade. A escolha dos valores apresentados e desenvolvidos para os utentes foi de encontro às necessidades por eles sentidas. A abordagem dada a estes incita-se, tendo em conta que *“poderá admitir-se que cada vida se desenrola sob o signo de uma ordem dominante de valores, ou que tal suceda em períodos definidos de cada vida, reconhecendo-se nesta, conforme os casos, progressão, regressão ou ruptura axiológica”* (Patrício, 1993:21). Tendo em conta as diminutas relações interpessoais tornou-se pertinente, através de práticas de cariz informativo/educativo, avivar e estimular os gerentes a cultivar e a viver institucionalmente com determinados valores como: a fraternidade, a paz, a alegria, o amor, a amizade. Nenhum destes valores foi introduzido de forma vaga. Em conformidade com as conversas informais estabelecidas, os residentes foram evidenciando os valores que mais poderiam ter desaparecido, mas que deviam vingar na instituição.

5.3- Educação para a saúde

A educação para a saúde, foi o meio encontrado para *“capacitar e reforçar o comportamento voluntário que promove a saúde dos indivíduos, grupos e comunidades”* (Rodrigues et al, 2005:17). Estamos perante um grupo vulnerável e susceptível a doenças, que, com a solidão e o isolamento, pode cair no desleixo ou diminuição de cuidados de saúde.

Assim, a principal intenção ao introduzir a educação para a saúde neste projecto é fomentar comportamentos e inculcar atitudes de saúde. Ao proceder a este comportamento espera-se que *“as acções e hábitos se relacionem com a manutenção, a cura e a melhoria de saúde”* (Gochman *apud* Rodrigues et al, 2005:20). No âmbito da saúde e, tendo em conta o crescente número de idosos, *“impõe a promoção do envelhecimento activo, como forma de manter os idosos agentes activos da sua saúde e da comunidade a que pertencem”* (Almeida, 2006:v) No mesmo sentido, e com auxílio da educação entendida como ao longo da vida, foi visto como principal preocupação a passagem de informação sobre os riscos de saúde. Estando perante uma faixa etária potencialmente portadora de patologias, é vital fazer-se uma chamada de atenção para as suas características e prevenção.

O conceito de saúde tem vindo ao longo dos anos a sofrer alterações. Esta era inicialmente vista como o oposto de doença, uma dimensão apenas física e biológica, paradigma newtoniano-cartesiano. Hoje em dia, e desde o início do século XX, surgiu o paradigma holístico, em que a saúde passou a ser vista como um resultado das interacções entre o indivíduo e tudo aquilo que o rodeia, tendo sempre em conta todas as dimensões do ser humano (biológica, psicológica, social e espiritual).

De acordo com Moreira *apud* Rodrigues *et al* (2005:105), existiram três modelos de educação para a saúde (Rodrigues e tal, 2005:106):

- Modelo informativo – comunicacional: ao destacar os factores cognitivos na mudança de atitudes, valorizando a transmissão de valores.
- Modelo neo – behaviorista: a aprendizagem está na base dos comportamentos, introduzindo nos sujeitos formas de combate à pressão dos pares e competências sociais.
- Modelo humanista: os valores e as crenças são vitais na avaliação da situação em qualquer contexto. Logo, *“deve trabalhar-se as variáveis de tomada de decisão, o papel activo dos sujeitos e a clarificação dos valores”* (idem, 106).

Os sujeitos idosos nem sempre estão conformados com o seu estado de saúde, mesmo conhecendo e estando a par dos comportamentos de risco de adoptam. Quando são confrontados com comportamento de risco, não gostam de ser pressionados para a mudança. Surtir mudança na pessoa idosa depende de dois factores: *“por um lado a sensação de ameaça pessoal pelo facto de manter determinado comportamento e, por outro a convicção de ser capaz de mudar (auto-eficácia ou expectativas de êxito)”* (Rodrigues et al, 2005:22). Deixar que a pessoa idosa expresse as suas necessidades e preocupações, não forçando ninguém a mudar, evita organismos de resistência psicológica. Entende-se, que cada pessoa idosa deve assumir o seu papel activo e de principal

responsável na promoção da sua saúde, “*contribuindo de forma solidária para a arte e ciência da vida*” (Rodrigues e tal, 2005:24).

Actualmente, e vendo sob abordagens estruturalistas, o foco da educação para a saúde tende a ser mais abrangente, dando mais atenção a factores psicológicos (como stress e a personalidade), a variáveis sociais e ambientais, deixando para trás uma abordagem tradicional que incidia a sua preocupação a nível do consumo de álcool e exercício.

A educação tem assim um importante papel a desenvolver na promoção da saúde e na mudança de comportamentos, pois “*os factores determinantes na promoção de estilos de vida saudáveis não são os profissionais de saúde mas os comportamentos individuais e colectivos dos seres humanos*” (Antunes, 2008:60).

A educação para a saúde faz-se, “*com as pessoas e não para as pessoas e, mais do que informar e instruir, visa desenvolver em cada um as capacidades necessárias para, com base nos conhecimentos adquiridos e interiorizados fazer as sua opções no sentido de conservar e/ou melhorar o nível de saúde.*” (idem: 61). Apresentando-se nesta faixa etária com um importante papel “*uma vez que se destaca actualmente como uma das possibilidades da educação permanente e comunitária que contribui para a promoção, manutenção e melhoria da saúde das pessoas e, assim, da sua qualidade de vida*” (Almeida, 2006: v).

De uma forma geral, o que se pretendeu com a introdução da educação para a saúde, foi um combate à doença, ao diminuto cuidado da saúde, foi criar uma ponte entre a informação e as práticas de saúde, atendendo, sempre, às suas características, necessidades e interesses individuais, considerando o indivíduo como “*centro da educação para a saúde*” (Rodrigues *et al*, 2005:16).

Capítulo III –ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO

1- Objectivos da intervenção

2- Métodos de intervenção utilizados

2.1 – Investigação acção – participativa

2.2 – Observação

2.3 – Entrevista

2.4 – Inquérito por questionário

2.5 – Análise documental

3 – Métodos de intervenção

3.1 – Animação sócio cultural

3.2 – Animação lúdica

3.3. – Animação turística

3.4 – Animação cognitiva

3.5 – Animação estimulativa

3.6 – Conferência

4 – Avaliação

5 – Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo

1 - Objectivos da intervenção

Um objectivo, é *“uma intenção e uma previsão, isto é, um ponto de partida e um ponto de chegada. Ao mesmo tempo aponta uma direcção – o que se pretende fazer em determinado período de tempo – propõe o que pode ser feito nesse mesmo período de tempo”* (Ferreira, *apud* Heloísa Luck, 2007:121).

Os objectivos, em qualquer projecto, têm como principal função clarificar um processo, explicando o que se pretende fazer, em que parâmetros, que tipo de intervenção se vai pôr em prática e os resultados que se esperam atingir. O seu contributo essencial é prestar auxílio ao desenvolvimento do processo educativo com maior eficácia e qualidade.

Neste sentido, a finalidade do Projecto *(Con) Viver* é fomentar o envelhecimento bem sucedido, proporcionando momentos de relacionamento intergeracional e inter-relacional, diminuindo o isolamento social.

Tendo em conta as metodologias de investigação e análise de necessidades, foi possível reunir informação sobre as necessidades, carências, interesses e ambições dos gerontes. Com o intuito de colmatar e alterar a realidade existente definiram-se objectivos, tanto gerais como específicos. Os referidos objectivos foram elaborados tendo em conta os relatos dos utentes, mas também as necessidades analisadas e sentidas pela instituição que os acolhe.

A ambição em atingir as finalidades propostas gera-se em torno das necessidades sentidas. Estas remetem-se à falta de relações interpessoais que vão dificultando a convivência e integração do idoso na instituição. Dirigem-se, também, às diminutas práticas e metodologias ocupacionais e a sua necessidade sentida; ao gosto e ao interesse pela cultura e pelo saber, que parecem ser um eficaz meio para se atingir o bom envelhecimento e tornar a institucionalização e a velhice em algo menos assustador e solitário.

Com os objectivos propostos pretendeu-se fazer sobressair da pessoa idosa as suas qualidades e proveitos e aplicá-los, da melhor forma, em função do seu envelhecimento activo. Ambicionou-se (re)integrar o geronte na sociedade, torná-lo activo e actor das suas escolhas, mais participativo face à instituição que o acolhe e dar sentido à fase da reforma/velhice.

Neste sentido, passamos a apresentar os objectivos que são a base deste projecto:

Gerais:

- Combater o isolamento social dos idosos/as do Lar Nevarte Gulbenkian;

- Contribuir para a socialização, de forma a que se (re) integrem e/ou se interessem na/pela comunidade intra e extra lar;
- Propiciar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento dos idosos/as nas actividades/práticas a propor.

Específicos:

- Proporcionar actividades de lazer aos idosos/as em situação de isolamento;
- Contribuir para o fortalecimento dos laços de vizinhança e confiança inter e intra-lar;
- Promover o relacionamento entre idosos/as e comunidade;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Estimular experiências culturais e recreativas;
- Despontar a imaginação e criatividade;
- Fomentar a inovação e as novas descobertas;
- Desenvolver actividades no âmbito da animação sociocultural; turística, cognitiva, lúdica e estimulativa.
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, inerte e despersonalizador;

2 - Métodos de investigação utilizados

Um dos factores primordiais na delimitação de um projecto de intervenção é a escolha/selecção de metodologias. Estas têm de estar de acordo com o contexto em que se insere.

Num primeiro momento e como forma de aceder e apurar as necessidades da pessoa idosa, adoptaram-se metodologias e técnicas que foram as mais viáveis para atingir o patamar desejado: a satisfação do público-alvo. Num segundo momento, apresentam-se as restantes metodologias e abordagens que foram utilizadas como forma de engrandecer a intervenção e privilegiar o público-alvo.

Para implementar o projecto *(Con) viver* e desenvolver a investigação e intervenção com os utentes do Lar de terceira idade Nevarte Gulbenkian, elegeram-se as seguintes técnicas e métodos:

2.1– Investigação – acção participativa

O primeiro método a referir é a investigação – acção participativa. Este consiste na recolha sistemática de informações com o objectivo de promover mudanças ou de apresentar soluções tendentes à sua mudança.

Este método foi adequado ao processo de desenvolvimento, na medida em que permitiu conhecer a realidade social do público-alvo, agir sobre ela e levar o sujeito a ter uma participação activa, tanto no seu dia-a-dia como na comunidade envolvente.

2.2 – Observação

Como forma de desmistificar as necessidades/interesses dos sujeitos, privilegiou-se a observação. Este método, é um instrumento que possibilita e auxilia a constatar e a recolher aspectos e pormenores de uma forma directa, espontânea, em que não é fornecido qualquer instrumento que manipule os momentos e comportamentos que se produzem por si mesmo. A observação possibilita *“um contacto pessoal e estreito do pesquisador com o fenómeno pesquisado, o que apresenta uma serie de vantagens”* (Lüdke & André, 1988:26)

A observação, neste processo, baseou-se na observação directa, ou visual, possibilitando a captação *“de comportamentos no momento em que eles se produzem e em si mesmos, sem a medição de um documento ou de um testemunho”* (Quivu & campenhoudt, 1992: 197). Foi com o auxílio deste método que a estagiária conseguiu distinguir e discernir a maior parte da informação que lhe era transmitida. Ao observar directamente, esta pôde tirar as suas próprias conclusões e conhecer os utentes de outra forma.

Enquanto observadora, a estagiária assumiu o papel de observador como participante, *“em que a identidade do pesquisador e os objectivos do estudo são revelados ao grupo pesquisado desde o início. [...] tem acesso a uma gama variada de informações, até mesmo confidenciais pedindo cooperação ao grupo”* (Lüdke & André, 1988:29). Com base nestas particularidades, foi possível descobrir a intensidade de participação dos idosos em actividades, o nível das relações interpessoais; o número de participantes, as suas dificuldades/omissões, os que reclamavam mais atenção, entre outros factores que se foram demonstrando pertinentes.

2.3 – Entrevista

Tendo em conta as limitações características da terceira idade, grande percentagem do público-alvo, apesar de saber ler e escrever, vê as suas capacidades diminuir gradualmente. As particularidades da entrevista vão de encontro à forma como se pretende recolher a informação dos sujeitos, *“é necessária quando se trata de recolher dados válidos sobre as crenças, as opiniões e as ideias dos sujeitos”* (Lessard – Hebert; Goyette & Bouhn, 1990:160). Como forma de reunir a informação, resolveu-se estabelecer com os utentes, a fim de obter dados pertinentes, conversas semi-estruturadas e não estruturadas que foram apontadas num caderno de registo. A entrevista revelou-se essencial neste processo de investigação, ao possibilitar reunir informação pertinente e pessoal sobre o idoso e assim complementar a intervenção, porque a *“relação que se cria é de interacção, havendo uma atmosfera de influencia recíproca entre quem pergunta e quem responde.”* (Lüdke & André, 1988:33). Através desta, os objectivos a definir e a intervenção a delinear tornaram-se mais completa e fundamentados, na medida em que existe uma *“captação imediata e corrente de informação desejada, praticamente com qualquer tipo de informante”* (Lüdke & André, 1988:34).

Com base nas entrevistas efectuadas percebeu-se o nível de relações existente na instituição. Quando questionados sobre esta realidade, a maioria dos inquiridos respondia: *“Não saio muito do quarto. Não gosto de falar com os habitantes da casa, porque fazem muitos cochichos. Não sei viver assim”*. Outros, porém, respondiam: *“vivo aqui há tantos anos que já sei em quem confiar ou não. Não confio na maioria.”*; *“como raramente saio do quarto não conheço os utentes da casa”*.

Tendo por base estes exemplos esclareceu-se, a intervenção a definir. Havia, sem dúvida, um nível muito baixo de relações interpessoais. Veja-se, também, a título de exemplo, as afirmações dos residentes quando questionados verbalmente sobre o motivo da fraca adesão às actividades e que possibilitou uma diferente intervenção: *“Não participo, porque não gosto de fazer trabalhinhas, nem da Dona J”*. *“Não, não costumo participar porque não fico de dia no lar, faço a minha vida fora destas paredes”*; *“raramente participo, já trabalhei muito”*; *“Não posso fazer as actividades porque o meu estado de saúde não permite”*. Estes são alguns exemplos, bem esclarecedores, das respostas verbais que elucidam a realidade a ser alterada. A estagiária, atendendo a estas respostas, compreendeu que o motivo da fraca adesão às práticas desenvolvidas no lar não deixava de ser composto por conflitos internos e pessoais, que deveriam ser colmatados, para o bem comum da instituição.

A pertinência deste método entende-se melhor, quando se percebe que, de forma escrita, os utentes não afirmam tais realidades. O facto das palavras dos utentes ficarem gravadas, é um sinal para não dizerem o que pensam e limitarem toda a acção a ser desenvolvida. Através das entrevistas

não estruturadas que foram sendo feitas ao fim de cada actividade desenvolvida, a estagiária pôde saber a opinião e a avaliação que os residentes iam fazendo quando se recusavam a responder aos inquéritos mensais e final. Alguns dos utentes afirmaram: *“Adoro passear, sempre gostei, mas não me peça para ir às restantes actividades. Não gosto de participar prefiro ir para a rua.”*. Outros, porém, confessaram: *“Pode organizar imensas saídas, mas eu não posso ir. As minhas pernas e a coluna não permitem. Mas o que fizer aqui na casa, eu vou. Conte comigo!”* ou *“Deveria convidar mais pessoas para nos visitar, isto dá muita vida à casa. Ficava horas a ouvi-los falar.”* Foi através desta forma de diálogo e de afirmações que a estagiária alterou ou redireccionou a sua conduta e a escolha de práticas. Felizmente, e para o bem deste processo, os residentes sempre apresentaram, de uma forma bem acentuada, a sua opinião.

2.4 – Inquérito por questionário

Continuando o processo de recolha de informação, optou-se por apresentar inquéritos por questionário. O inquérito por questionário é uma técnica de observação não participante que consiste em colocar a um conjunto de indivíduos, geralmente representativo de uma população, uma sequência de questões orientadas para o tipo de informações que se pretende obter, privilegiando *“conhecimento de uma população enquanto tal: as suas condições e modos de vida, os seus comportamentos, os seus valores ou as suas opiniões”* (Quivy & Campenhoudt, 1992:191). É grande a eficácia deste método, devido às suas particularidades de privilegiar o anonimato ao residente e uma maior facilidade de exposição de resposta, que verbalmente não conseguem e/ou não querem fazer. Neste caso específico, procurou-se reunir a maior percentagem de informação sobre as particularidades, necessidades, valores, opiniões e interesses dos residentes do Lar Nevarte Gulbenkian (ver o ponto 1 do capítulo I). Com base neste método, foi possível fazer uma programação e avaliação das actividades aplicadas e sugeridas neste processo. Conseguiu-se *“quantificar uma multiplicidade de dados de proceder, por conseguinte a numerosas análises de correlação”* (idem). Tendo em conta a explicação prévia sobre o inquérito a aplicar, o que era pretendido em cada questão e o anonimato, o utente expressou-se com mais facilidade, deixando o lado pessoal do discurso fluir. Ao ter o maior número de dados, a análise de necessidades tornou-se ampla e, consequentemente, a abordagem às necessidades da pessoa idosa foi mais directa e eficaz. Foi através deste método que a estagiária conseguiu complementar a informação que ia reunindo com as conversas informais e foi conhecendo melhor os utentes com que ia privar e trabalhar.

O inquérito por questionário foi utilizado e aplicado ao longo do todo o processo de intervenção, como forma de recolher as informações e a apreciação dos residentes em relação às práticas aplicadas. Este método funcionou, também, como fonte privilegiada de informação para a alteração das restantes metodologias e técnicas no decorrer do estágio. Num primeiro momento de aplicação do inquérito por questionário, este era composto por dezanove questões, uma vez que estávamos perante a análise de necessidades e interesses e impunha-se uma composição mais extensa. Após esta primeira abordagem e recolha de material informativo, os inquéritos passaram a ser mais simples e pequenos e com as respostas fechadas, optando-se pelo sim, não ou talvez. Estes inquéritos foram aplicados mensalmente (ver anexo III). Como forma de abordar os utentes a fim de perceber se todos as práticas foram satisfatórias, aplicou-se, também, um inquérito final (ver anexo IV).

Com o auxílio deste método, o conhecimento e a ligação entre a estagiária e a pessoa idosa ficou mais rica e mais pessoal. Este facto deveu-se à conquista, por parte do inquiridor, da cooperação do entrevistado.

2.5 – Análise documental

Nem só através do discurso se alcança toda a informação que se pretende, pelo que, por vezes, é necessário recorrer à análise documental. Este método, busca identificar informações factuais dos documentos a partir de questões ou hipóteses de interesse. A análise documental *“pode constituir uma técnica valiosa de abordagem de dados qualitativos, seja complementando as informações obtidas por outras técnicas, seja desvelando aspectos novos de um tema ou problema”* (Lüdke & André, 1988:38). Assume-se como uma *“ fonte poderosa de onde podem ser retiradas evidências que fundamentem afirmações e declarações do pesquisador. Representam ainda, uma fonte natural de informação”* (Lüdke & André, 1988:39). Desta forma, utilizou-se material fornecido pela instituição ou documentação pertinente à contínua investigação sobre o tema e os idosos, uma vez que, nem sempre se consegue reunir toda a informação pertinente através dos discursos dos sujeitos.

Como forma de organizar a informação pessoal e pertinente do idoso, o instituto da segurança social exige que todos os residentes, em lares de terceira idade, tenham o seu processo de desenvolvimento individual, onde se inserem dados específicos da actual situação do residente, da sua história de vida, antecedentes médicos, a classificação da sua actividade da vida diária.

Foi com a ajuda deste material, que muita informação foi revelada à estagiária, constituindo-se *“numa fonte estável e rica”*. (Lüdke & André, 1988:39). Ao utilizar tal informação, a estagiária teve

conhecimento, por exemplo, da aplicação de uma escala caracterizadora da actividade da vida diária⁴. A estagiária, conheceu, assim, melhor os residentes e pôde perceber o porquê de algumas reacções ou posturas no dia – a – dia como por exemplo.

3– Métodos de intervenção

3.1– Animação sócio cultural

Para Trilla a animação sociocultural pode ser considerada como:

“um conjunto de acções realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade (ou num sector da mesma) e dentro do âmbito de um território concreto, com o objectivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural”.

(2004:26),

Foi a pensar nesta participação que se aplicou este método de intervenção.

Através da animação pretende-se que surja mudança, transformação. Esta última pode trazer melhoria e um novo olhar para a vida. Ambiciona-se incutir uma forma mais saudável e estimulante de estar no novo ciclo que é a reforma e/ou a terceira idade. É sabido que não é fácil encarar uma diminuição de funções activas, tanto profissional como socialmente, contudo, é extremamente necessário que este público-alvo encontre e tenha à sua disposição formatos e espaços que os auxiliem neste novo percurso.

Segundo Osório (2008:213) *“A animação sociocultural considera-se um instrumento importante para a convivência, a participação e a formação através de uma série de actividades que se estruturam”*. Tendo presente o deficit de participação destes utentes, introduziu-se este método como um estímulo para esta falta de vontade em interagir e conhecer o outro. Como forma de combate a

⁴

No Lar Nevarte Gulbenkian utiliza-se a escala de Barthel, o índice de Barthel, avalia o potencial funcional do indivíduo. Este teste mede o grau de assistência exigido, em dez actividades, ou seja, o nível de independência nas actividades de auto cuidado, como: alimentação, higiene pessoal, vestir-se, controle da bexiga, do intestino, deambulação, subir escadas, transferência da cadeira para cama. (www.medicinageriatrica.com.br – acedido a 10/10/10)

esta realidade institucional no Lar Nevarte Gulbenkian, foram realizados vários encontros inter-lares e inter-geracionais, sempre com o intuito de integrar os residentes na comunidade envolvente, nas diversas instituições, apelando à convivência e à participação das actividades lá geradas (ver o ponto 1, do capítulo III e o anexo V).

3.2 – Animação lúdica

A animação lúdica é uma das vertentes da educação que mais diverte a pessoa idosa. Aqui podemos mesmo dizer que se trabalha para animar e proporcionar momentos de prazer aos idosos. Neste processo de estágio, este momentos não faltaram. Os residentes do Lar Nevarte Gulbenkian, além de estarem sempre a ser estimulados, foram incentivados a pôr de lado os preconceitos e deixarem-se levar pela alegria e a descontração. Aproveitando as festas calendarizadas, como o S. João, o Carnaval e a Páscoa, por exemplo, os utentes eram convidados a desenvolver práticas lúdicas como pintura, desenho, colagem, cântico e dança. Através destas, os idosos divertiram-se bastante e desfrutaram das festas mencionadas de uma forma mais integrada, deixando de ser espectadores para passarem a ser actores e intervenientes (ver o ponto 2, do capítulo III e o anexo VI).

3.3 - Animação turística

Como forma de reforçar e aumentar o hábito dos idosos de saírem, distraírem-se e conhecerem novos locais, aproveitou-se a animação turística. O uso deste âmbito da animação foi pertinente, pois ao ser desenvolvidas de forma colectiva, impulsiona o enriquecer das relações interpessoais e a partilha de experiências.

Os residentes, ao participarem nestas visitas/passeios, (re) conheceram locais, tiveram a oportunidade de interagir com o meio e trocar informações e opiniões sobre o que estavam a visitar entre si. Sendo um dos objectivos deste processo fomentar os relacionamentos interpessoais, com estas saídas os utentes atingiam este propósito. Esta troca de experiência, para estes utentes é importante, uma vez que estamos perante um público-alvo bastante alfabetizado e que gosta de ser estimulado culturalmente. No mesmo sentido, aproveitavam estes momentos para sair do lar e distraírem-se (ver o ponto 3, do capítulo III e o anexo VII).

3.4– Animação cognitiva

Como efeito de envelhecimento, as capacidades cognitivas vão diminuindo. Este efeito pode ser bastante atenuado se o geronte manter um bom desenvolvimento intelectual e contactos sociais regulares. Assim, a animação cognitiva tem por objectivo a prevenção do declínio das aptidões cognitivas através de um treino regular e de alguns exercícios simples que ajudam a aumentar a actividade cerebral, retardando os efeitos da perda de memória, entre outras patologias.

Com o público-alvo deste projecto, as práticas desenvolvidas a nível cognitivo baseavam-se em exercícios de estimulação⁵: sopas de letras, palavras cruzadas, labirintos, adivinhas, provérbios, bingo, cartas, exercícios de evocação categorial, de leitura, de linguagem, de atenção, de léxico e de nomeação; gnosias: exercícios de reconhecimento visual, auditivo e tátil. Todas estas práticas tinha o intuito de estimulá-los, não porque tinham sintomas de Alzheimer, mas porque queria-se combater e identificar alguns sintomas (ver o ponto 4, do capítulo III e o anexo VIII)

3.5 - Animação estimulativa

O público-alvo aqui apresentado necessita, assim como qualquer outros da sua faixa etária, de uma constante motivação para o desenvolvimento do dia-a-dia. Uma grande percentagem de idosos tem dificuldade de moldar o seu quotidiano e de interagir com o meio e com o outro. A fim de colmatar e dar ferramentas aos utentes para alterar tal realidade recorrendo à animação estimulativa.

Dentro das actividades desenvolvidas destaca-se o chá convívio preparado e usufruído pelos residentes. Através deste momento, eles tiveram uma oportunidade para interagir com a comunidade institucional, uma vez que, além de estarem sentados na mesma mesa e manterem um diálogo, tiveram de confeccionar os produtos que seriam servidos. Neste sentido, tiveram que participar na dinâmica da instituição e relembrar o que praticavam antes da institucionalização. Em suma, qualquer que fosse a prática que impulsionava o residente a moldar o seu quotidiano era desenvolvida exclusivamente por ele em todos os passos (ver o ponto 5, do capítulo III e o anexo IX).

⁵ Retirados do Livro de Belinda Nunes e Joana Pais: doença do Alzheimer. Exercícios de estimulação.

3.6 – Conferência

A conferência é um método de intervenção que tem como principal objectivo apresentar uma visão ou concepção sobre um tema e/ou problemas que afectem o quotidiano do grupo a quem está a ser direccionada, para que este reflecta.

Apesar de estarmos perante uma população institucional bastante escolarizada, nem sempre desenvolvem bons hábitos de vida quotidiana. Muitos encaram a sua velhice como uma etapa em que o ócio passivo é o grande vector. Como forma de colmatar e transformar esta realidade, realizou-se uma conferência, intitulada: *(Con) viver: o envelhecimento bem sucedido*, dirigida aos residentes e comunidade institucional, organizada pela estagiária (ver anexo X). Esta tinha como intuito, chamar à atenção os residentes sobre a forma como estavam a lidar e a encarar o seu processo de envelhecimento. No mesmo sentido, apresentaram-se vários testemunhos dos utentes mais participativos, em que classificavam o seu envelhecimento como mais activo e saudável quando desenvolviam um ócio activo. Estes utentes, através das suas palavras, quiseram, também, alertar os restantes idosos para os benefícios biopsicosociais da ocupação activa e bem sucedida do seu quotidiano. (ver o ponto 7 do capítulo III e o anexo X).

A sociedade tem vindo a evoluir muito rapidamente e, consequentemente, os seus comportamentos e os estilos de vida. Tendo um público-alvo idoso, é inevitável falar sobre o tema da saúde, sabendo das múltiplas doenças e sintomas características da faixa etária. Torna-se vital incidir tanto nas patologias da pessoa idosa como na formação dos seus cuidadores. Como forma de apresentar e fazer ver aos idosos os riscos que correm e a forma de se protegerem, recorreu-se à exposição oral, através de powerpoint desenvolvendo, assim, acções de sensibilização sobre as doenças cardiovasculares dada por um médico, como por exemplo. Além do tema da saúde, esta técnica foi utilizada para o desenvolvimento da educação axiológica, uma vez que era preocupante a falta de importância que alguns residentes davam aos valores da solidariedade, amizade, paz, amor e fraternidade. Para abordar este tema foi convidado o Pe. Armindo. Assim, foi recorrente alguns convidados externos terem-se dirigido ao Lar Nevarte Gulbenkian, com o fim de apresentar verbalmente, estes temas (saúde e valores) dando aos utentes espaço para reflectirem, mas também, para exteriorizarem o que os preocupava ou os fazia sentir daquela forma. Todo o discurso desenvolvido pelos convidados, foi sempre muito direccionado, muito claro, simples, rigoroso e coerente. Existiu sempre a preocupação de criar momentos de uma comunicação muito vivazes (ver o ponto 7, do capítulo III e o anexo X).

4 - Avaliação

Após ter-se aplicado estes métodos de investigação e intervenção, é essencial aplicar-se técnicas de avaliação, com o fim de se perceber até que ponto a intervenção foi eficaz. Em qualquer projecto de intervenção a avaliação acompanha qualquer prática. Nenhum projecto ou acção deve ter seguimento sem o acompanhamento da avaliação, pois assim nenhuma *“prática toma melhor consciência daquilo que faz.”* (Boutinet, 1996:267). É, assim, fundamental ter em conta a globalidade de todo o processo, pois *“a avaliação de um projecto não se pode limitar à utilização de um só critério. Ela é sempre multicriteriosa, respeitando assim a complexidade do projecto.”* (idem). O principal objectivo da avaliação é o que se pretende privilegiar neste projecto é ter em conta que se trata de *“um processo contínuo articulado com a acção, e os resultados finais são uma parte da acção”* (Guerra, 2002:186). A avaliação contribui para saber o que fazemos, para elucidar o que é sucesso e insucesso, as dificuldades, o que resta fazer, para não perdermos a orientação ou para os actores reavaliarem a acção e introduzirem as mudanças que se vão justificando.

No presente projecto, sucederam-se três momentos de avaliação: a avaliação de diagnóstico, a contínua e a avaliação final.

A avaliação de diagnóstico, é feita no início do processo e serve para orientar o profissional e quem está a ser avaliado. O inquérito por questionário, abordado atrás, foi, sem dúvida, vital para o conhecimento, tanto das necessidades do público-alvo, como do utente em si.

A avaliação contínua é feita ao longo do processo, com o intuito de identificar as dificuldades e de que modo o público-alvo está atingir os objectivos. Ao longo de toda a intervenção foram aplicados pequenos inquéritos mensais e procedeu-se à observação directa participada, como forma de identificar e avaliar de forma qualitativa a satisfação dos residentes, assim como as lacunas a superar. Os inquéritos eram constituídos por oito indicadores (motivação, participação, criatividade, envolvimento, interesse, cooperação, autonomia e satisfação) referentes à actividade do mês em que se desenvolvia a actividade (ver anexo II). Deste processo avaliativo, resultaram os gráficos 10 a 18 que reportam, a satisfação dos residentes e que passamos a apresentar

Gráfico 11: Mês de Novembro (pág.60)

Actividades referentes ao mês de Novembro: Comemoração do Dia de S. Martinho

Visita do Pe Armindo

Chá Convívio

Animação cognitiva

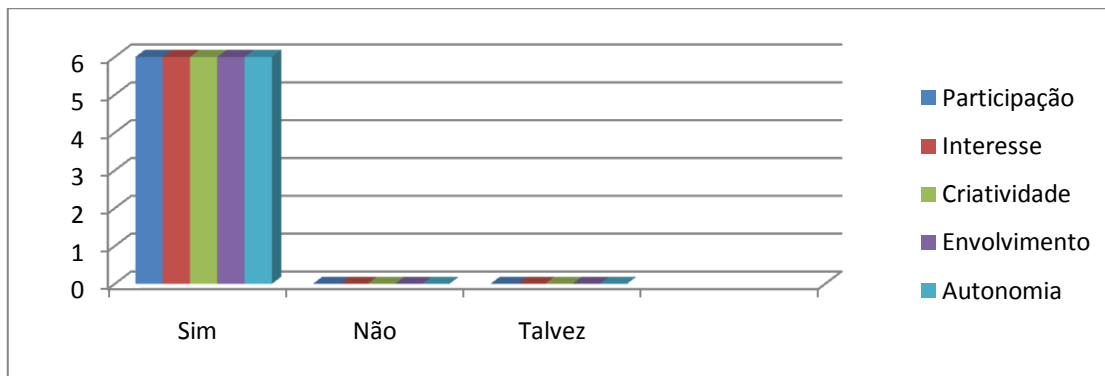


Gráfico 12: Mês de Dezembro

Actividades referentes ao mês de Dezembro: Pintura de presépios em marfinites;
Exposição de presépios;
Festa de Natal.

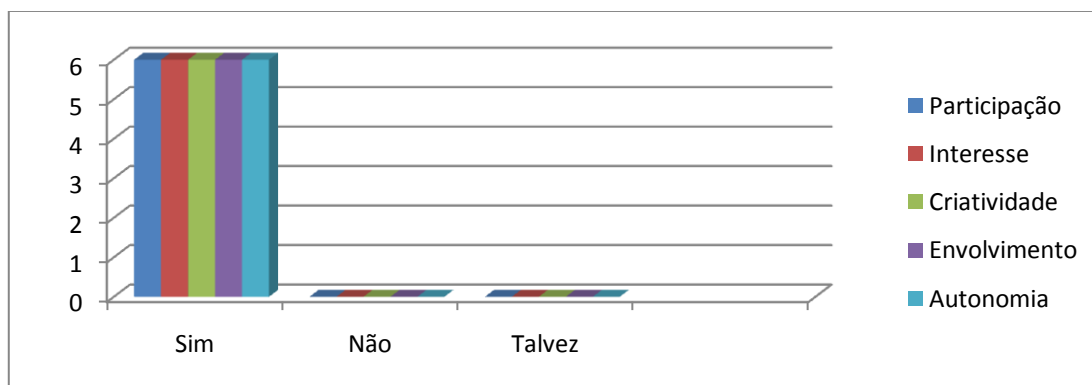


Gráfico 13: Mês de Janeiro (pág.61)

Actividades referentes ao mês de Janeiro: Cantar dos reis
Visita ao Lar D. Diogo e à Creche Rainha Sta Isabel
Actividade Culinária: Leite-Creme
Visita do Coro Académico da Universidade do Minho

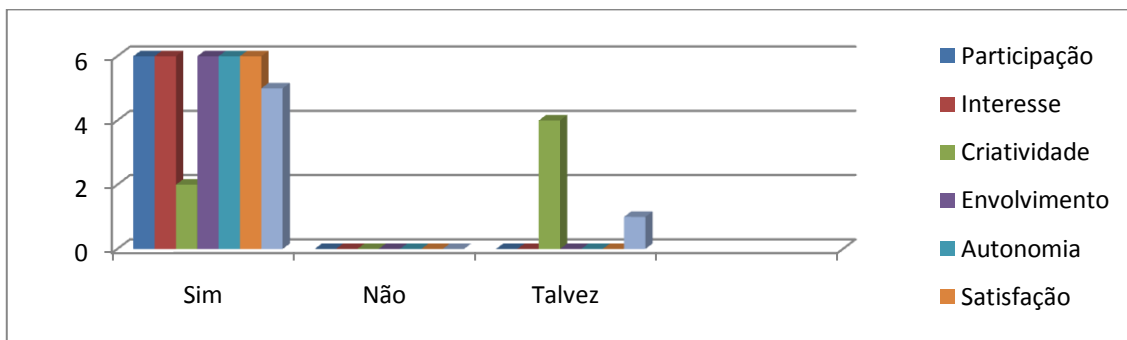


Gráfico 14: Mês de Fevereiro

Actividades referentes ao mês de Fevereiro: Construção de Máscaras;
Exposição de Máscaras de Carnaval;
Visita ao Museu do Traje;

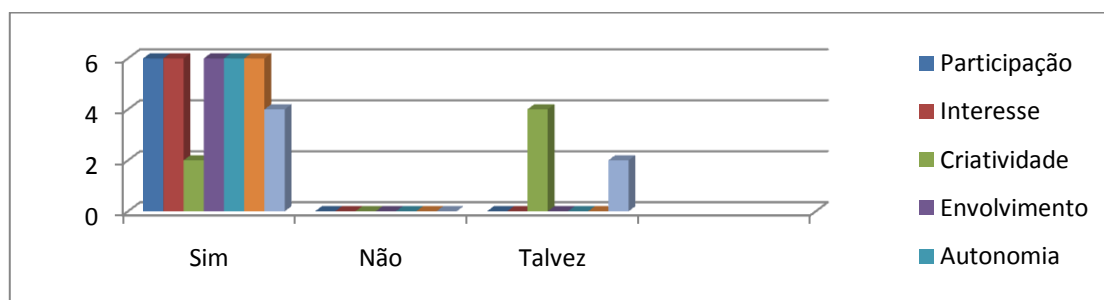


Gráfico 15: Mês de Março

Actividades referentes ao mês de Março : Culinária
Visita da Massagista
Visita da Florista
Musicoterapia

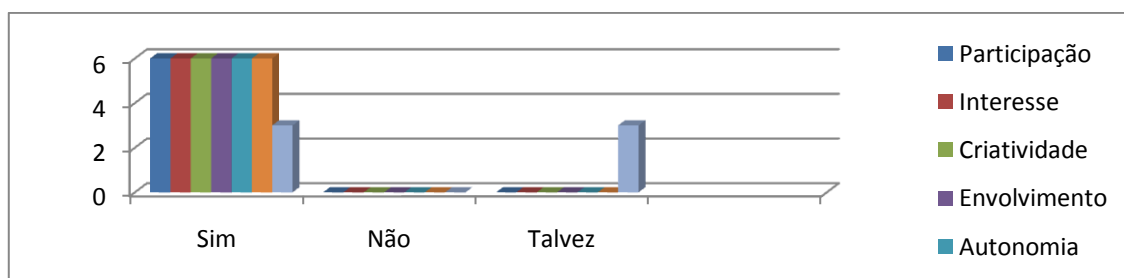


Gráfico 16: Mês de Abril

Actividades referentes ao mês de Abril: Musicoterapia
 Animação estimulativa
 Animação Cognitiva
 Visita ao “Sea Life”
 Visita à Casa do Povo de Tadim

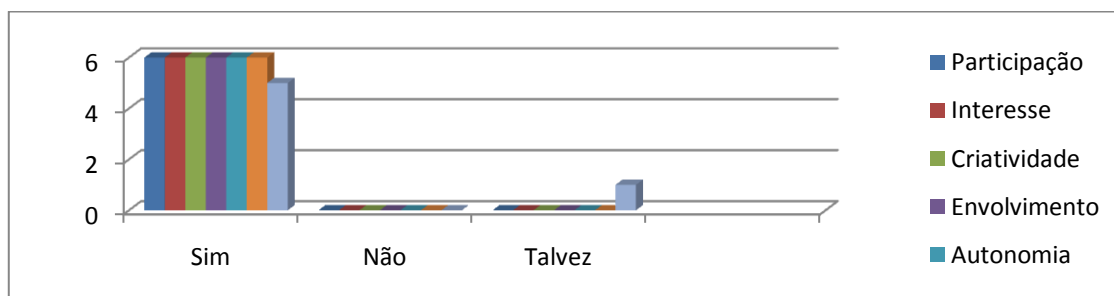


Gráfico 17: Mês de Maio

Actividades referentes ao mês de Maio: Actividade alusiva aos Maio;
 Visita Externa – Prof. Fernando Almeida
 Vista Externa – Dr. Daniel Miranda
 Musicoterapia

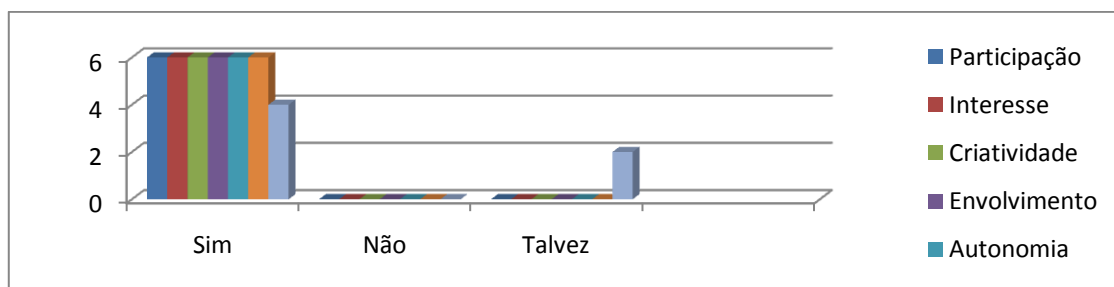
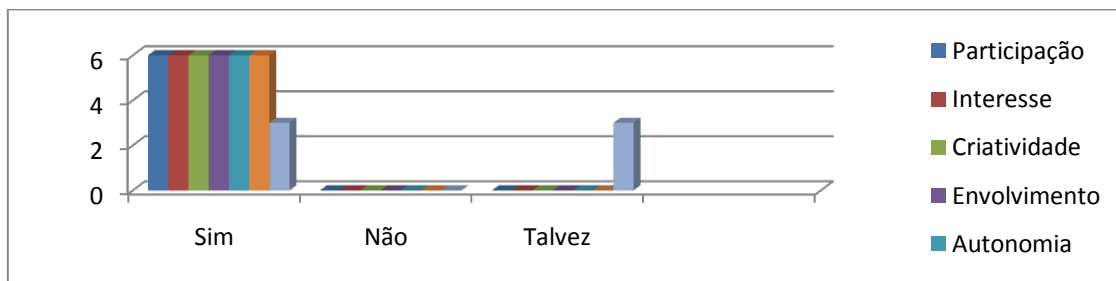


Gráfico 18: Mês de Junho (pág.63)

Actividades referentes ao mês de Junho: Festa de S. João
 Conferência “(Con)viver: o envelhecimento bem sucedido”



Como se constata em todos os gráficos, a satisfação das utentes foi notória. Em relação à resposta SIM, em todos os meses ela conquistava a maioria. O que se retira desta verificação é que as actividades desenvolvidas foram sempre avaliadas pelas utentes de uma forma muito positiva, deixando transparecer que todas elas iam de encontro às suas necessidades, verificando-se isto nos valores das variáveis de interesse, motivação, envolvimento e criatividade.

A nível da cooperação, as respostas não eram tão unânimes. Continuamos com um pequeno défice de colaboração entre si. Muitas destas participantes alegavam não ter preparação para algumas práticas e, consequentemente, não conseguiam ajudar as restantes, contudo, elas não respondem NÃO; as idosas optam por TALVEZ, uma vez que nem sabem bem como considerar o que fizeram (veja-se, a título de exemplo, o gráfico 18). Outras, porém, estavam tão empenhadas no que estavam a criar ou a desenvolver que se esqueciam das colegas que mais precisavam. Quando abordadas sobre estes valores, as residentes afirmavam que não se sentiam muito à vontade para ajudar as outras participantes ou não tinham confiança para tal. No decorrer das actividades, notou-se alguma mudança, na medida em que as utentes começavam a interagir mais umas com as outras e a estabelecer leves traços de relações interpessoais.

No que diz respeito à avaliação final, esta procura verificar o que foi apreendido e a apurar a qualidade da acção. Este processo, traduziu-se num inquérito final, em que se privilegiaram questões globais, a fim de perceber e detectar as mudanças ocorridas e os défices do projecto de intervenção e investigação. Foi elaborado um inquérito simples, pois, as inquiridas deram a perceber que não gostavam de inquéritos e questões longas. Baseado em quatro questões, todas elas de resposta fechada, o inquérito foi aplicado na última semana de estágio às participantes. Os resultados obtidos dos referidos inquéritos por questionário encontram-se representados nos gráficos 19 a 22. Cujas apresentação se segue.

Gráfico 19: “As actividades desenvolvidas ao longo dos 10 meses de estágio foram do seu interesse e responderam às suas necessidades?” (Questão nº 1)

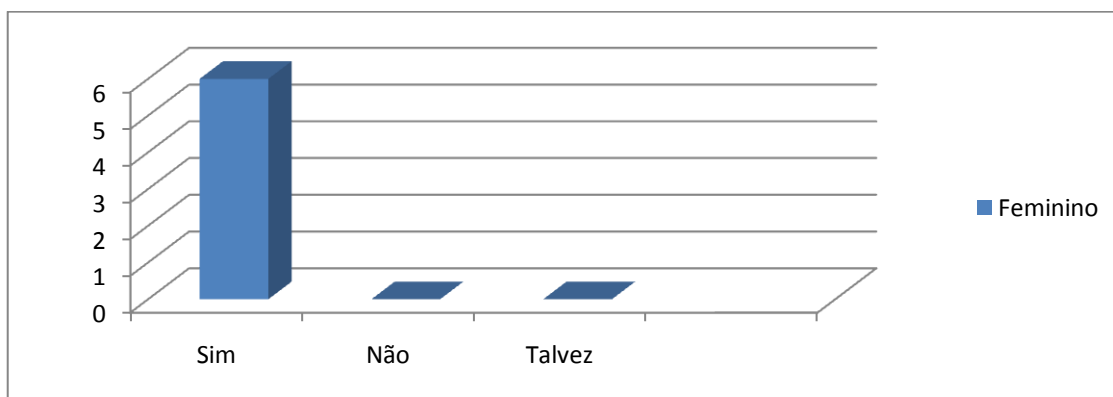


Gráfico 20: “Plano mensal de práticas contribui para a melhoria do seu dia-a-dia?” (Questão nº2)

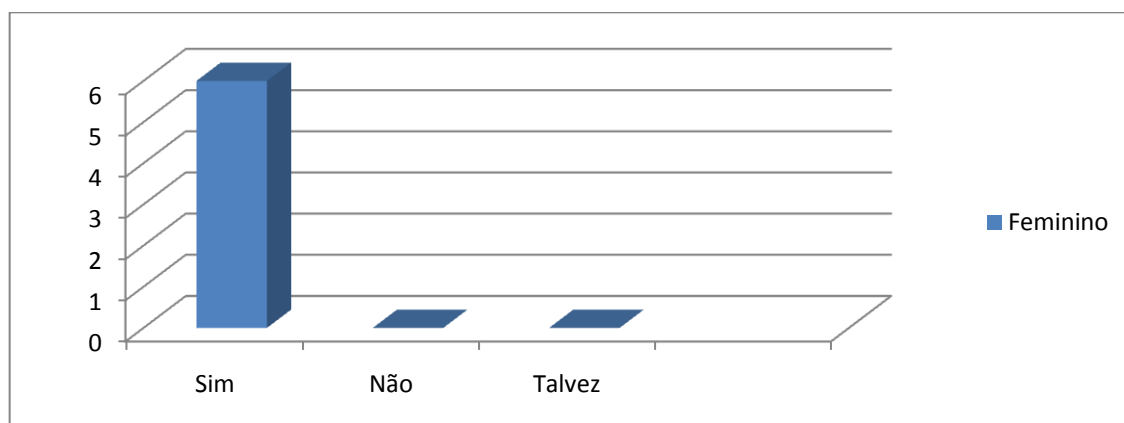
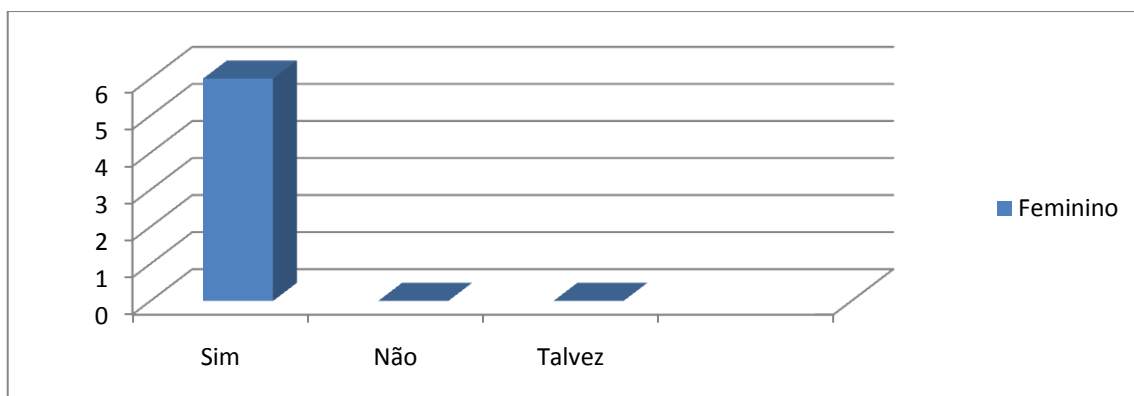
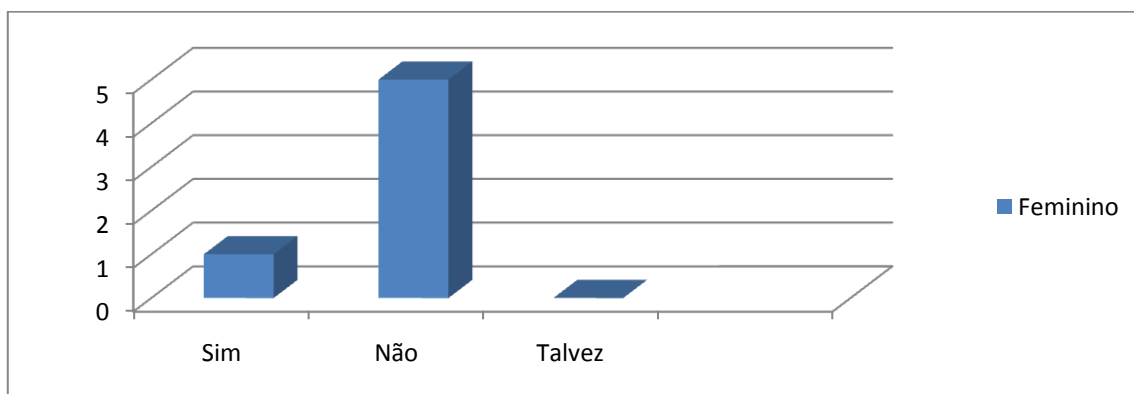


Gráfico 21: “Considera que, enquanto desenvolveu as actividades propostas pela estagiária, o seu envelhecimento tornou-se mais activo?” (Questão nº3)



**Gráfico 22: “Existe alguma actividade que não tenha considerado ser adequada aos seus interesses?”
(Questão nº 4)**



Analisando os quatro gráficos alusivos ao inquérito final denota-se que as residentes participantes das praticas desenvolvidas no Lar Nevarte Gulbenkian ficaram satisfeitas com o trabalho desenvolvido pela estagiária. Todas confessam terem gostado e apreciado a diversidade da oferta ocupacional. Disseram que este inquérito foi o mais simples a responder, uma vez que elas estavam muito satisfeitas com o trabalho efectuado pela mestranda. Afirmaram, através de conversas informais, que se sentiram, nestes meses de estágio, mais ocupadas, estimuladas e acompanhadas. Notaram, ao longo deste período, que o lar tinha outra conotação e que ficaram a conhecer melhor alguns residentes da casa. Para aquelas que tinham sido institucionalizadas há pouco tempo, reconheceram que foi um bom veículo de integração e conhecimento, tanto da cidade, como da casa que as acolheu.

Os restantes utentes, que também iam participando de forma esporádica nas actividades preferiram dar uma sua opinião verbal e não escrita. Muitos só participaram nas actividades de animação turística e nas conferências. Em relação à sua avaliação, esta também foi positiva. Os idosos afirmaram que gostaram de todas as visitas que tinham feito e de todos os convidados que a mestranda trouxe ao lar. Apreciaram muito a visita do médico e a sessão de sensibilização sobre as doenças cardiovasculares. Demonstraram vontade e interesse de continuar a existir uma continuidade destas práticas, que envolvessem momentos informativos e culturais.

A positividade apontada nos resultados apresentados nos gráficos anteriores resulta, também, do facto da existência de uma estagiária na instituição e regularidade nas actividades serem, para alguns, novidade, pois quem desenvolvia as actividades era a Directora e esta, devido ao desempenho das suas funções técnicas, não conseguia satisfazer os residentes a nível ocupacional. Assim sendo, o facto de terem alguma ocupação já é sinónimo de satisfação.

Em suma, fizeram uma avaliação muito positiva acerca das práticas desenvolvidas, dando as suas sugestões não só de forma escrita, mas sim verbal.

5 - Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo

Para se poder alcançar objectivos e ir de encontro às necessidades do público-alvo, torna-se necessário o auxílio de vários agentes, de múltiplos recursos humanos. Assim, o estágio desenvolveu-se contando com a presença de diversos profissionais, de diferentes áreas: florista, médico, massagista, cantores, oradores, entre outros . Mensalmente, as práticas aportavam um tema gerador (o Natal, Reis, Páscoa, Dia Mundial da Saúde, entre outros), como forma de impulsionar os utentes activamente para o seu desenvolvimento. Eram os convidados profissionais que contribuíam e se dirigiam à instituição, colaborando e interagindo com os residentes. Exemplo desta prática foi a comemoração do Mês do Coração, em que foi convidado um médico, a fim de promover uma acção de sensibilização sobre as doenças cardiovasculares. Foram presença colaborante os auxiliares de acção directa da instituição, a coordenadora técnica e restante direcção. É pertinente fazer alusão aos recursos materiais, estes foram diversos (papel, tinta, marfinita, loiça, lápis, marcadores, cola, tesoiras, pincéis, glitter, máquina fotográfica, forno, entre outros), sempre custeados pela SCMB. Estes materiais nunca faltaram nas actividades e existiu sempre colaboração e aceitação por parte da instituição.

A nível das limitações, estas não foram muito sentidas. Havendo alguns exemplos, podendo mesmo dizer-se, que tudo foi favorável à boa execução e desenvolvimento do projecto de estágio. Uma limitação foi o transporte: a Santa Casa da Misericórdia de Braga, dispõe um autocarro para os seus utentes, porém, esta é constituída por outros lares e, consequentemente, diminui a disponibilidade do veículo, fazendo com que as escolhas dos locais de deslocação fossem sempre ponderadas a nível de datas e distância. Foram também delimitadores de acção as características físicas desta faixa etária. Este factor restringiu, claramente, a acção e o aproveitamento das práticas, por parte da pessoa idosa. Por último, tornou-se factor limitador o pequeno número de afluentes às actividades desenvolvidas. Considera-se que esta foi a limitação mais sentida, tanto pela estagiária como pelos utentes, que participavam activamente e que sentiam que este era o exemplo real da falta de convívio e ligação entre si.

Capítulo IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO

- 1 - Animação sócio cultural
- 2 - Animação lúdica
- 3 - Animação turística
- 4 - Animação cognitiva
- 5 - Animação estimulativa
- 6 - Educação para a saúde
- 7 - Educação axiológica

1 – Actividades de animação sócio cultural

Actividade nº1:	As mil formas de fazer leite - creme; Bolinhos secos
Data:	26/01/2010
Público-alvo	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos:	Fomentar momentos de convívio; Desenvolvimento de capacidades cognitivas e de criatividade; Promover momentos de descontração; Estimular o foro cognitivo através da memória.
Recursos humanos:	Estagiária; acompanhante de estágio; idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Recursos materiais e outros	Ovos, leite, açúcar, farinha, limão, canela, panelas, colheres, taças, fogão, receitas, máquina fotográfica, aventais. Farinha, ovos, canela, leite, manteiga, azeite, limão, colher de pau, formas, forno, folha de alumínio, receitas, aventais, recipientes, sala de refeições, chá.

Descrição da actividade ⁶ :
<p>Tendo por base o gosto das residentes em cozinhar, proporcionaram-se alguns momentos culinários. Estes episódios decorriam na copa do lar Nevarte Gulbenkian, com a colaboração da Coordenadora técnica que disponibilizava todo o material para a confecção das receitas. À priori, averiguava-se que tipo de receita as senhoras queriam fazer e fazia-se o pedido para que cada uma pensasse ou encontrasse uma receita para contribuir e partilhar com as restantes utentes.</p> <p>Num primeiro encontro, definiu-se que seria baseado em receitas de leites - creme, uma vez que, em conversa informal com as residentes, a estagiária notou que, na sua maioria, todas tinham receitas diferentes ou com pormenores característicos da sua cidade de origem. Como forma de promover esta descoberta e troca de truques regionais, reservou-se uma tarde para confeccionar os ditos leites - creme. As senhoras trouxeram as receitas, fizeram o pedido dos materiais e produtos e prepararam a receita, conversando, partilhando, discutindo dosagens e produtos e ajudando-se mutuamente. Foi sem dúvida uma tarde de franca partilha e conversação. Algo que se torna uma miragem entre os residentes desta instituição. Os produtos preparados</p>

⁶ Ver anexo V

tinham o propósito de oferecer e demonstrar aos restantes clientes o que tinha resultado de uma tarde de trabalho.

Num segundo momento culinário, o intuito era confeccionar bolos secos (bolos de chá). Como anteriormente tinha ocorrido, trouxeram receitas e fizeram o pedido dos materiais e produtos. Numa tarde escolhida para o efeito, prepararam-se as receitas, havendo sempre troca de opiniões, de receitas, ajudas, e palpites. As residentes empenharam-se nestes produtos, fazendo questão de demonstrar que em suas casas não faltavam bons petiscos e doces.

Os bolos, depois de preparados, iam para a cozinha do Lar, e, depois de cozidos, eram servidos na sala de refeições, onde decorria um chá de convívio, entre os residentes participantes e a estagiária, preparado pela Coordenadora técnica e auxiliares de acção directa.

Com esta forma de terminar uma tarde de trabalho culinário, os residentes ficaram muitos satisfeitos com o seu desempenho, afirmando que o dia tinha sido muito rico e muito agradável.

Actividade nº2:	Cantar os reis
Data:	5;8;12 e 15 /01/2010
Público-alvo:	.Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos	Fomentar momentos de convívio; Impulsionar momentos intergeracionais; Promover contacto com pessoas externas ao lar; Desenvolver capacidades de criatividade; Promover momentos de descontração;
Recursos humanos:	Estagiária; acompanhante de estágio; creche rainha Sta Isabel; idosos do Lar Nevarte Gulbenkian; idosos do lar D. Diogo de Sousa
Recursos materiais e outros:	Estrelas, letras de música, instrumentos musicais, máquina fotográfica

Descrição da actividade ⁷ :
Existem muitas festividades populares que não se podem perder. Como tal, seis residentes do Lar

⁷ Ver anexo V

Nevarte Gulbenkian aderiram e participaram nos ensaios para cantar os Reis. O resultado destes ensaios era fazer uma visita ao Lar D. Diogo e à Creche Rainha Sta Isabel, a fim de cantar os reis. Os ensaios decorreram durante três tardes, em que a última, tida como o último ensaio, foi assinalada pela presença de instrumentos musicais para os idosos tocarem no dia. As idosas participantes demonstraram grande satisfação em cantar. Como tal, foi com base neste sentimento que se desenvolveu esta actividade apresentando-lhe novas músicas e melodias. Pretendeu-se um enriquecimento musical e impulsionar para o desenvolvimento cognitivo e sensorial.

O dia da apresentação chegou, e as residentes estavam um pouco nervosas, mas tudo correu muito bem. Apresentaram-se primeiro no lar vizinho, que tiveram a oportunidade de conhecer melhor e onde confraternizar com as residentes de lá, que, apesar de não divergirem muito de idades com as do Nevarte, são mais dependentes. A directora, Dra. Isabel, organizou um pequeno lanche, como forma de comemorar e agradecer a visita das gerontes.

No momento seguinte, dirigiram-se para a Creche, onde os meninos e meninas esperavam os idosos. Estes apresentaram as suas melodias e viram os meninos a cantar com eles o refrão da canção. Foi um momento muito apreciado pelos utentes. O momento de confraternização surgiu novamente, mas desta vez com a geração vindoura. Foram momentos muito agradáveis e bonitos, segundo as residentes. Estas apreciaram de forma positiva o facto de numa mesma tarde contactarem com pessoas tão diferentes em idades e em vivências. Foi um bom momento de troca, partilha e convívio.

2 – Actividades de animação lúdica

Actividade nº 3:	Pintura de presépios
Data:	24;27 /11/2009 4;11;15/12/2009
Público-alvo:	Idosos do lar Nevarte Gulbenkian.
Objectivos:	Promover contacto com pessoas externas ao lar; Fomentar momentos de convívio; Desenvolver capacidades motoras, cognitivas e de criatividade; Promover momentos de descontração; Impulsionar novas práticas de ocupação de tempos livres.

Recursos humanos:	Estagiária, acompanhante de estágio, formadora de artes decorativas; idosos do lar Nevarte Gulbenkian;
Recursos materiais e outros:	Presépios em marfinita; tintas acrílicas, pincéis, patines, molduras, imagens alusivas ao natal (botas, sinos), guardanapos decorativos, papel de arroz, termolina, betum jodaico, máquina fotográfica.

Descrição da actividade ⁸ :
<p>No dia vinte de Novembro, a actividade proposta aos residentes do Lar tinha como intuito desenvolver trabalhos manuais tendo por base as artes decorativas, mais propriamente presépios de natal. Foi convidada, para o efeito, uma formadora em artes decorativas. A adesão foi a habitual, não atingindo os cem por cento.</p> <p>No início havia alguma relutância, os utentes afirmavam que não tinham nem formação para tal prática e nem criatividade. Porém, quando a formadora deu as primeiras explicações e demonstrou como se iria trabalhar as peças em marfinita os utentes experimentaram e usufruíram do momento, dando provas de grande meabilidade e gosto pelas artes.</p> <p>Os presépios foram pintados em dois tons: em prateado e em dourado. Além das peças em marfinita existiam utensílios em madeira que serviam como reforço.</p> <p>Foi, nas palavras dos presentes, uma tarde bem passada e enriquecedora. O desejo em repetir a experiência foi, durante a sessão, repetido consecutivamente.</p> <p>Para alcançar a conclusão da pintura dos presépios, a actividade prolongou-se por duas semanas. Durante este tempo, os residentes continuaram a demonstrar bastante descontração e empenho na sua caracterização. O resultado não podia ser melhor. Do esforço depositado na realização da tarefa resultaram peças de arte muito bem decoradas com demonstrações de toques de pintura e originalidade muito pessoais.</p> <p>Torna-se pertinente afirmar que estas peças tiveram como um dos principais destinos uma exposição no dia da festa de Natal do Lar Nevarte Gulbenkian.</p> <p>Em suma, os utentes revelaram aderir muito bem a este género de práticas e demonstraram algumas mudanças de comportamento face ao outro e à novidade.</p> <p>Neste espaço foi de ressaltar as demonstrações de companheirismo e partilha entre os utentes residentes.</p>

⁸ Ver anexo VI

Actividade nº4:	Festa de Natal
Data:	16/12/2009
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos:	Fomentar momentos de convívio; Impulsionar momentos intergeracionais; Promover contacto com pessoas externas ao lar; Desenvolver capacidades de criatividade; Estimular momentos de descontração;
Recursos humanos:	Estagiária; acompanhante de estágio; meninos da Casa Do Povo de Tadim; idosos do lar Nevarte Gulbenkian;
Recursos materiais e outros:	Música e quadras alusivas ao Natal; máquina fotográfica; lembranças; salão nobre do lar Nevarte Gulbenkian, rádio e cd.

Descrição da actividade 9:
<p>No dia dezasseis de Dezembro, o Lar Nevarte Gulbenkian organizou-se para comemorar mais um Natal. Este ano, como forma de assinalar esta época tão especial, foi acordado desenvolver uma pequena festa depois do almoço comemorativo. Para que o dia fosse mais especial para estes gerontes, a estagiária Elisabete estabeleceu contacto com a sala dos Esquilinhos, da Casa do Povo de Tadim (crianças de três e quatro anos, a fim destes darem o seu contributo para animar a referida comemoração).</p> <p>Os residentes já tinham mostrado muito prazer em estar e contactar com a geração mais nova, como tal estes meninos e meninas vieram alegrar e dar outro sentido à tarde.</p> <p>Além dos meninos, a restante prática festiva ficou ao encargo dos gerontes voluntários que se oferecem para cantar: <i>“Ah vinde todos à porfia”</i> e recitar quadras alusivas à época. Estas foram devidamente preparadas nos dias anteriores marcados para o efeito. No mesmo dia, fizeram uma demonstração de Yoga que ficou a cargo da professora Ana.</p> <p>Apesar da festa ser marcada pela diferença, a adesão foi muito semelhante das anteriores, ou seja, muito fraca. Muitos dos idosos preferiram continuar com as suas ocupações diárias a assistir à festa. Contudo, isto significou que, para quem marcou presença, não tenha sido agradável e proveitoso. Os espectadores (re) afirmaram o prazer de assistir à actuação dos meninos e meninas de Tadim, demonstrando muito agrado em ouvi-los cantar, elogiando também a prestação das restantes residentes que não quiseram ser só espectadoras.</p>

⁹ Ver anexo VI

Estes encontros intergeracionais tornam-se muito enriquecedores para todos os que neles participam. Estes sentimentos e conceitos de partilha, convívio, atenção e alegria devem fazer parte do dia-a-dia de ambos os públicos, em particular dos residentes, pois dão um novo alento e sentido ao seu dia-a-dia afastando por momentos o sentimento de enfado que acompanha a terceira idade.

No final da festa foram distribuídas pequenas lembranças feitas pela estagiária e pela Dra Ana Margarida. Como forma de agradecimento, a sala dos Esquilinhos ofereceu uma tela pintada e decorada pelos próprios.

Actividade nº5:	Vista do Coro Académico da Universidade do Minho
Data:	29/01/2009
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian.
Objectivos	Fomentar momentos de convívio; Impulsionar momentos intergeracionais e culturais; Promover contacto com pessoas externas ao lar; Desenvolver momentos de descontração.
Recursos humanos:	Estagiária; acompanhante de estágio; Coro Académico da Universidade do Minho.
Recursos materiais:	Máquina fotográfica; lembranças; Salão nobre do Lar Nevarte Gulbenkian

Descrição da actividade ¹⁰ :
<p>A música sempre fez parte da vida dos clientes do Lar Nevarte Gulbenkian. Quando questionados, na análise das necessidades, e através de conversas informais, demonstraram grande apreço por música e concertos. A fim de responder a esta necessidade, surgiu o convite, através da estagiária Elisabete, ao Coro Académico da Universidade do Minho, a fim de presentear os residentes com um pequeno concerto e transformarem o seu final de tarde em algo especial. Este, desconhecido dos residentes até aquele dia, possui um repertório muito vasto e diversificado, encantando com as suas vozes <i>à capela</i> quem os assiste.</p> <p>Antecipando a visita ao Lar, a estagiária manteve contacto directo com o maestro com o intuito de alinharem objectivos e organizar um concerto que fosse de encontro aos interesses e gostos dos Residentes.</p> <p>O coro actuou durante trinta minutos, reproduzindo músicas de vários cantos do mundo, sendo umas nacionais e outras estrangeiras. Nos rostos e olhares dos utentes podia-se ver muito agrado, satisfação, apreço e tranquilidade.</p> <p>Com este tipo de iniciativas, os utentes tiveram a oportunidade de conhecer e contactar com jovens e</p>

¹⁰ Ver anexo VI

de usufruir de um momento cultural muito diversificado e prazeroso. Demonstraram, no final, a vontade de repetirem este tipo de experiências, pois gostam de receber pessoas na sua casa e de assistirem a momentos musicais.

Para presentear o coro foi oferecido uma pequena flor a cada um dos membros e uma tela desenhada pela estagiária Elisabete ao maestro.

Actividade nº6:	Máscaras de carnaval – Exposição de Carnaval
Data:	2;5;9 /02/2010
Público-alvo:	Estagiária; acompanhante de estágio; idosos do lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos	Fomentar momentos de convívio; Desenvolver capacidades de criatividade, motoras e sensoriais; Promover momentos de descontração;
Recursos humanos:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Recurso Material:	Máquina fotográfica; máscaras, cartolina, cartão, papel de alumínio, cola, tesouras, purpurina, glitter, penas, lantejolas, cola branca, tinta glitter, papel cenário, tela, pioneses, fita-cola dupla.

Descrição da actividade ¹¹:

Para comemorar a época carnavalesca, a partir dos desejos dos residentes desenvolveu-se uma actividade de animação lúdica.

Através de moldes de máscaras, apresentados pela estagiária, os utentes escolheram um modelo carnavalesco para enfeitar e caracterizar. Os materiais disponíveis eram muitos, diversos e coloridos, o que proporcionou momentos de criatividade e imaginação. Cada geronte tinha dois moldes para caracterizar ao seu gosto depondo nele toda a criatividade. Como alguns têm mais dificuldade de movimentos, foram-se ajudando mutuamente, criando pequenos focos de auxílio e troca de ideias.

Os residentes aprovaram a actividade e demonstraram empenho em realizá-la, assim como camaradagem, ao ajudar os outros utentes com mais dificuldade.

Após o término da caracterização organizou-se uma simbólica exposição das máscaras,

¹¹ Ver anexo VI

acompanhadas com a apresentação dos conceitos de carnaval, entrudo e máscara.

Actividade nº7:	Musicoterapia
Data:	12/03 e 21/05/2010
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos	Fomentar momentos de convívio; Promover oportunidades culturais; Desenvolver momentos de descontração; Estimular os sentidos.
Recursos humanos:	Estagiária; Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Recursos materiais e outros:	Computador, colunas, músicas variadas, instrumentos musicais, cadeiras, sala, máquina fotográfica.

Descrição da actividade ¹²:

O gosto dos residentes por música foi evidenciado na análise de necessidades. Tenho por base dos benefícios da música a nível de relaxamento, desenvolveram-se sessões de musicoterapia. Estes encontros resultavam de uma combinação de música, distração, alegria, dança e expressão corporal. Os idosos eram dispostos na sala em círculo e tinham como intuito escutar atentamente vários estilos de música (tango, musica clássica, ópera, folclore, fado, música pop, rock, entre muitos outros) e interpretá-las corporalmente de forma livre. Noutro contexto, tinham de activar os sentidos através de instrumentos musicais, desenvolvia-se jogos de grupo estimulativos e exercícios de relaxamento.

Através deste processo, a pessoa idosa inconscientemente, estimulava a motricidade fina, os sentidos e a pressão corporal. Faziam exercício físico, de forma involuntária, e relaxavam na maior parte dos exercícios. No fim de cada sessão, soltavam elogios sobre a forma como se sentiam e como estavam mais bem-dispostas e leves.

¹² Idem

Actividade nº8:	Criação de Coroas: “Os Maios”
Data:	5 e 7 /05/10
Público-alvo:	Idosos do lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos:	Fomentar momentos de convívio; Desenvolver capacidades de criatividade, motoras e sensoriais; Promover momentos de descontração; Relembrar e desenvolver práticas culturais.
Recursos humanos:	Estagiária; idosos do Lar Nevarte Gulbenkian.
Recursos materiais:	Máquina fotográfica; papel crepe, giesta, rafia colorida, cola, tesoura.

Descrição da actividade ¹³:

Nas conversas informais estabelecidas entre estagiária e clientes, as tradições são um tema bem presente. Com o aproximar do mês de Maio, os residentes quiseram relembrar a tradição da colocação de “Maios” nas janelas das casas, pois, reza a lenda: *“ Na noite de 30 de Abril para 1 de Maio o "demónio" anda de porta em porta para descobrir as moças preguiçosas e estas revelam-se por não fazer as lindas coroas de flores para porem às portas ou nas fachadas das suas casas como sinal de "aqui há moça casadoira"”*.

A confecção e caracterização das coroas, nada teve a ver com o afastar do demónio, mas sim, com o embelezar a instituição e o preservar da tradição. No mesmo sentido, foi-se impulsionando a criatividade entre os Clientes, que deram muita cor e originalidade aos seus trabalhos. Foram feitas duas coroas, embelezadas com flores de papel crepe de várias cores, feitas pelas residentes. Ao criar estas flores, o diálogo e troca de experiências foi notável, pois cada uma fazia flores de diversas formas e queria demonstrar como as conseguia. Consequentemente, com esta troca proporcionaram-se duas tardes muito agradáveis, em que a entrega e a criatividade foram muito grandes. As utentes, ao construir as coroas, foram relembrando a origem e a função das mesmas, trocando velhas lendas entre si, uma vez que nem todas são originárias da cidade de Braga. Ao trabalhar com as tesouras, ao enrolar o papel, a fim de construir uma flôr, a motricidade fina foi sempre activada, sem que as residentes dessem por isso.

O resultado final foi muito positivo. Os objectivos foram alcançados, as janelas da instituição ficaram mais alegres e a tradição não foi esquecida. As utentes estreitaram laços e mantiveram-se bastantes activas, tanto cognitiva como fisicamente.

¹³ Idem

Actividade nº9:	Coroas alusivas à Primavera
Data:	19/03/2010
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos:	Fomentar momentos de convívio; Desenvolver momentos de descontração e aprendizagem; Estimular o foro cognitivo: criatividade e motricidade fina; Integrar o público-alvo na decoração da instituição.
Recursos humanos:	Florista, idosos lar Nevarte Gulbenkian, estagiária, acompanhante de estágio.
Recursos materiais e outros:	Coroas de esferovite, flores de plástico, organza, tesouras, alfinetes, coelhos figurativos, máquina fotográfica.

Descrição da actividade ¹⁴:

Como forma de comemorar a chegada da Primavera antecipamos a actividade.

A estagiária Elisabete estabeleceu contacto com uma florista (D. Mina) e convidou-a a visitar o Lar Nevarte Gulbenkian. Este convite tinha três propósitos: o primeiro era apresentar às utentes formas simples e criativas de decorar coroas ou outro utensílio de embelezamento; o segundo era demonstrar e ensinar como manusear flores; o último, proporcionar às residentes o contacto com profissionais externos à casa, permitindo proporcionar momentos de distração e aprendizagem agradáveis.

Com estas práticas, pretendeu-se avivar gostos e a criatividade nos gerontes, apresentando-lhes outra forma de verem e manejarem as flores. Com isto, estimulou-se o foro cognitivo e a área da motricidade fina.

A nível de relacionamento e postura, as utentes trabalharam em grupos de duas, tendo como tarefa decorar duas coroas que representassem, ao mesmo tempo, a Primavera e a Páscoa. Sendo constituída por esta particularidade, a prática foi desenvolvida de forma muito divertida, cúmplice e desafiante, pois cada par queria ornamentar a melhor coroa e demonstrar que eram constituídos de muita criatividade.

Foi um bom exemplo de partilha, trabalho de grupo, confraternização, estimulação e criatividade.

Findada a decoração das coroas, estas decoraram as portas principais da instituição conferindo-lhes côr.

¹⁴ Idem

Como já é hábito, cada visitante, neste caso a D. Mina, recebeu dos utentes um modesta lembrança: uma sagrada família pintada por eles.

3 – Actividades de animação turística

Actividade nº10:	Visita ao Museu do Traje – Viana do Castelo
Data:	17/02/2010
Público-alvo:	Máquina fotográfica; cartão informativo.
Objectivos Recursos humanos:	Estagiária; acompanhante de estágio; guia do museu.
	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Recurso Material:	Fomentar momentos de convívio; Promover oportunidades culturais; Desenvolver momentos de descontração.

Descrição da actividade ¹⁵:

A forma encontrada para comemorar o carnaval fora do Lar, foi visitar o Museu do Traje, em Viana do Castelo, tendo em vista o gosto dos residentes em conhecer monumentos culturais.

Sairam do Lar, no início da tarde, directos a Viana. A adesão, como é hábito, não foi a cem por cento.

O local era desconhecido dos utentes, o que se tornou numa agradável surpresa. Toda a visita foi acompanhada e narrada por uma guia. Foi um momento bastante rico de aprendizagens sobre a cultura portuguesa, mais propriamente a minhota.

Num primeiro momento, assistiram a um vídeo sobre a cidade de Viana do Castelo, e as suas grandiosas festas.

Num segundo momento, e seguindo uma visita guiada, observaram trajes lindíssimos de noiva, noivo, mulher do campo, águadeira, viúva, senhora rica, homem do mar, mulher do mar, mordoma, entre outros, nos

¹⁵ Ver anexo VII

quais se denotam riquíssimos pormenores. São belos exemplares do que melhor se fazia manualmente e que impressionou os idosos pela minuciosa arte manual.

Os utentes gostaram da visita e ficaram encantados com as apresentações. Apreciaram esta visita cultural e o que delas puderam retirar.

Esta visita foi um momento de aprendizagem, distração e de convívio entre os residentes do lar. Acima de tudo, foi uma forma de estreitar laços.

Actividade nº11:	Vista ao Museu do Ouro
Data:	23/03/2010
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian.
Objectivos:	Fomentar momentos de convívio; Desenvolver momentos de descontração e aprendizagem; Promover conhecimento cultural.
Recursos humanos:	Estagiária, acompanhante de estágio e guia
Recursos materiais e outros:	Máquina fotográfica, autocarro.

Descrição da actividade ¹⁶ :
<p>Tendo em conta o gosto dos idosos por cultura, surgiu a oportunidade de realizar uma visita ao Museu do Ouro, na Póvoa do Lanhoso.</p> <p>O Local era desconhecido por parte dos utentes, o que se tornou interessante pois toda a visita foi feita com muita atenção e cuidado.</p> <p>O espaço físico era diminuto, mas a sua história é grandiosa. Os idosos tiveram a oportunidade de visionar como se trabalhava o ouro, como se moldavam e criavam peças originais. Teve, da mesma forma, possibilidade de conhecer os objectos de manejo e alguns resultados, ou seja, peças em ouro criadas naquele ateliê.</p> <p>O guia foi o grande interlocutor, pois era um dos antigos ourives de Travassos. Foi, sem dúvida, um bom exemplo, na primeira pessoa, de como se vivia há sessenta anos atrás na terra do ouro. Ao mesmo</p>

¹⁶ Idem

tempo geravam-se pequenas conversas entre os utentes, originadas pelas histórias relatadas na visita.

Conseguiu-se, desta forma, atingir um dos reais objectivos que é criar laços e momentos de relação, convívio e partilha.

Para melhor finalizar esta visita proporcionou-se um lanche no Castelo da Póvoa do Lanhoso. Momento este, muito apreciado pelos utentes, que afirmaram que não visitavam o dito castelo há muito tempo.

Actividade nº12:	Visita ao “Sea Life”
Data:	21/04/2010
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian
Objectivos:	Fomentar momentos de convívio; Desenvolver momentos de descontração e aprendizagem. Contactar com espaços diferentes; Incentivar os gerentes a passear e conhecer locais novos.
Recursos humanos:	Estagiária, Directora técnica.
Recursos materiais e outros:	Máquina fotográfica, autocarro.

Descrição da actividade ¹⁷:

De acordo com o plano anual de passeios, a Directora solicitou a ajuda à estagiária para realizar esta visita.

Os idosos saíram no início da tarde de Braga em direcção a Matosinhos, ao “Sea Life”. Este oceanário foi inaugurado há pouco. Como os utentes gostam de conhecer novos locais, ficaram receptivos ao passeio e usufruíram da melhor forma do que o oceanário tinha para oferecer. Viram, como atenção, as espécies marinhas, tiveram a curiosidade de ler a descrição e de colocar questões quando alguém se disponibilizava em responder. Ao longo da visita foram comentando entre si as características da fauna e flora marinha. Como alguns têm limitações na locomoção, foi muito interessante de observar o auxílio que prestaram entre si.

¹⁷ Idem

Foram uns visitantes interessados, colaboradores e solidários.

Para finalizar, proporcionou-se um belo lanche à beira-mar.

Actividade nº13:	Visita à Casa do Povo de Tadim
Data:	22/04/2010
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian
Objectivos	Fomentar momentos de convívio; Desenvolver momentos de descontração. Proporcionar encontros intergeracionais.
Recursos humanos:	Estagiária, Directora técnica, residentes do lar Nevarte Gulbenkian.
Recursos materiais:	Máquina fotográfica, autocarro, conto, instrumentos musicais.

Descrição da actividade ¹⁸:

Foi de fácil apreensão o gosto que os idosos têm em contactar com o público mais novo e o gosto de sair do Lar.

Aproveitando estas características, proporcionou-se um encontro intergeracional entre o Lar Nevarte Gulbenkian e a Casa do Povo de Tadim. O contacto fez-se através da estagiária e a educadora de infância da sala dos Esquilinhos, que já tinha feito uma visita ao lar, sendo agora era a hora de a retribuir.

Os utentes não queriam fazer uma visita à Casa do Povo sem levar um presente. Consequentemente, reuniram-se e prepararam um conto e uma canção para brindar os mais novos, com o auxílio da estagiária que os impulsionou a serem criativos e autónomos. O conto intitulava-se como “ A Maria dos desejos” e a canção: “Foi na loja do Mestre André”. O entusiasmo, por parte dos residentes motivou-os a organizarem-se e a ensaiar, tanto o conto como a música, sem assistência por parte da estagiária.

Ao chegar à Casa do Povo, tinham à sua espera duas salas de meninos de três e quatro anos, assim como o lar de terceira idade da Casa do Povo de Tadim. Foi uma agradável surpresa, garantindo aos idosos uma maior confraternização e partilha. No fim do conto e da canção, ambos escutados com muita atenção por parte da plateia, os gerontes do Lar Nevarte Gulbenkian foram presenteados com músicas tocadas por concertinas e um belo lanche feito pelos idosos e crianças da instituição visitada. Para finalizar, os anfitriões ofereceram pequenos cravos vermelhos produzidos por eles.

¹⁸ Idem

Em suma, foi uma tarde repleta de surpresas, muito convívio e partilha.

Actividade nº14:	Visita à Braga Romana
Data:	28/05/2010
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian
Objectivos:	Fomentar momentos de convívio; Desenvolver momentos de descontração e aprendizagem. Promover oportunidades culturais; Desenvolver momentos de descontração; Promover o contacto com a comunidade; Estimular os sentidos.
Recursos humanos:	Estagiária e Directora Técnica
Recursos materiais e outros:	Máquina fotográfica e autocarro.

Descrição da actividade ¹⁹:

Braga é a mais antiga cidade portuguesa e uma das cidades cristãs mais antigas do mundo. Fundada no tempo dos romanos como *Bracara Augusta*, conta com mais de 2000 anos de História como cidade.

É com este pano de fundo que anualmente o município realiza a intitulada “Braga Romana”. Nela podemos encontrar a caracterização de uma *Bracara Augusta* repleta de artesanato, música, produtos tradicionais, habitantes trajados a rigor e muita animação de rua.

Foi com o objectivo de ver e usufruir destas particularidades, que os residentes do Lar Nevarte Gulbenkian visitaram a referida feira numa bela tarde de sol. Beneficiando deste momento, passearam, viram as ofertas, conversaram, conviveram e passaram uma tarde diferente. Desta forma, as utentes não originárias da cidade tiveram a oportunidade de ver a sua história contada com muita cor e com personagens inenarráveis.

¹⁹ Idem

4. - Actividades de animação cognitiva

Actividade nº15:	Jogos cognitivos
Data:	23/11; 18/12; 23/02; 26/02;13/04 e 25/05/10
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian.
Objectivos:	Desenvolver e estimular o foro cognitivo e os sentidos; Fomentar momentos de convívio e descontração.
Recursos humanos:	Estagiária.
Recursos materiais e outros:	Exercícios, jogos de cartas, labirintos; palavras cruzadas; sopa de letras; palavras escondidas; bingo; máquina fotográfica; mesa; folhas; canetas.

Descrição da actividade ²⁰:

A pessoa idosa suporta várias patologias, algumas características outras não, da sua faixa etária. Como forma de diminuir os efeitos e colmatar a diminuição de capacidades, desenvolveram-se várias actividades e exercícios do âmbito cognitivo. Estes tinham também o fim de estimular, desenvolver e distrair o geronte. Todas as actividades propostas iam de encontro aos gostos e preferências dos residentes, que punham nos jogos e exercícios muito empenho e companheirismo.

Em algumas tardes, escolhidas para o efeito, as residentes reuniam-se numa sala, constituída por mesa e cadeiras, e desenvolviam exercícios práticos que estimulavam o foro cognitivo. Passavam cerca de duas horas afincadas nesta actividade, a competir saudavelmente a fim de verificar quem conseguia terminar primeiro os exercícios e no caso da sopa de letras, quem conseguia encontrar as palavras primeiro. Os exercícios favoritos eram a sopa de letras, o labirinto, as palavras cruzadas.

No final que cada sessão afirmavam que este tipo de práticas as estimulava muito e se sentiam melhores, mais activas cognitivamente.

²⁰ Ver anexo VIII

5 – Actividades de animação estimulativa

Actividade nº 16:	Festa de S. Martinho
Data:	6 e 10 /11/2009
Público-alvo:	Idosos do lar Nevarte Gulbenkian; Crianças da Creche Rainha Sta. Isabel.
Objectivos	Potenciar encontros/momentos intergeracionais; Fomentar o convívio entre os idosos e as crianças. Proporcionar momentos de descontração; Desenvolvimento motor e cognitivo.
Recursos humanos:	Estagiária; acompanhante de estágio, idosos do lar Nevarte Gulbenkian; crianças da creche Rainha Sta. Isabel; educadoras de infância; auxiliares de educação.
Recurso Material e outros	Cartaz, letra da música, máquina fotográfica, lenda de S. Martinho, folhas de plátano, ouriços, castanhas, desenhos de castanhas, jornal, cola, lápis de cor, tesoura, cartolina, papel de cenário, glitter, paus, máquina fotográfica, música alusiva ao S. Martinho

Descrição da actividade ²¹ :
<p>Depois de terem sido mantidos contactos, de forma informal, com as educadoras da Creche Rainha Sta Isabel, procedeu-se à visita à mesma, tendo como intuito comemorar o dia de S. Martinho e proporcionar momentos distintos tanto para os idosos como para as crianças. Esta visita vem dar seguimento ao dia 3 de Novembro, em que os idosos tiveram um encontro intergeracional com as crianças da Creche Rainha Sta Isabel e os resultados foram muito positivos. Tão positivos ao ponto de pedirem e demonstrarem interesse em voltar mais vezes. Por este motivo e por ter-se verificado o estado de espírito com que ficaram, surgiu a ideia de voltar à creche e apresentar um novo trabalho, desta vez baseado no dia de S. Martinho. Além de propiciar um momento diferente a estes idosos, o facto de se voltar à creche transporta para estes um momento de partilha e confraternização com a geração vindoura. Este tipo de práticas ajuda a combater o isolamento provocado pela institucionalização e a demonstrar às gerações mais novas que os idosos não são tão incapacitados como pensam.</p>

²¹ Ver anexo IX

Às dezasseis horas do dia seis de Novembro, os idosos dirigiram-se à creche levando um cartaz alusivo ao dia e uma canção previamente ensaiada. Tendo este propósito como base, facultou-se aos idosos material ideal para trabalhos manuais, a fim de elaborarem um cartaz ou um placard onde estivessem reunidos indícios que abordassem o tema, que era o dia de S. Martinho.

Foi apresentada a ideia aos residentes que compareceram para a actividade. Todos concordaram e manifestaram interesse em participar. A estagiária reuniu material para que o trabalho se desenvolvesse da melhor forma e foi através deste que os idosos elaboraram um cartaz repleto de cor, de informação e muita criatividade. Como forma de engrandecer a ida à creche, foi proposto pela estagiária a dramatização da lenda de S. Martinho ou animar a tarde que se avizinha com uma música alusiva ao tema. As opções foram apresentadas aos idosos, que tomaram a iniciativa de escolher a música, como forma de complementar o cartaz que levariam para a creche. *

Tinham à sua espera noventa e três crianças com idades próximas dos três anos. O encontro foi um sucesso. Os meninos tinham preparado um lanche para os utentes do lar, assim como várias músicas respeitantes ao tema e algumas populares. A reacção dos idosos não podia ter sido mais satisfatória.

Eles dançaram, cantaram, brincaram, conversaram e o nível de interacção foi superado. Foi, sem dúvida, um notório encontro intergeracional, bem sucedido e com resultados muito positivos. A auto-estima dos utentes participantes (8 utentes) estava no auge, a alegria era visível no rosto e nas expressões verbais. Os idosos afirmaram, quando questionados, quão proveitosa tinha sido a tarde e ressaltaram a ambição em repetir a experiência. A interacção entre as diferentes gerações foi conseguida com êxito.

Actividade nº17:	Realização de um chá convívio entre os residentes do lar Nevarte Gulbenkian
Data:	13/11/2009 e 5/03/2010
Público-alvo:	Idosos do lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos	- Fomentar as relações inter-pessoais; - Proporcionar um momento de convívio, diálogo entre os utentes; - Oferecer aos residentes um ensejo diferente;
Recursos humanos:	Estagiária; acompanhante de estágio; Coordenadora técnica e ajudante de lar
Recursos Materiais e outros:	Conto com moral; chá, loiça, bolos; sumo; flores; frase alusiva ao momento; máquina fotográfica

Descrição da actividade 1:

O facto de estarmos perante idosos com muito mobilidade e autonomia, esta questão é ainda mais complexa. As relações interpessoais entre os utentes do lar Nevarte Gulbenkian são diminutas.

Como forma de combater ou atenuar esta lacuna, foram planeados “Chás Convívio”. Estes têm como intuito proporcionar momentos de convívio e de partilha entre os utentes.

A antecipar um destes ensejos esteve um momento de conto. Foi lido uma narrativa que continha uma moral. Depois de lido foi debatido numa forma muito suave e informal e teve continuação no decorrer do “chá”.

Na chegada à hora do chá, estava à espera dos idosos, uma mesa previamente preparar com doces, bolos da época, chá e sumo. Em cada lugar disposto para os idosos tinha uma frase para reflexão. Os idosos ficaram satisfeitos com as surpresas que lhe foram proporcionadas, aproveitando o momento de convívio para conversarem sobre o conto, apurarem opiniões sobre actualidades e momentos diários.

No segundo “chá convívio”, os utentes participaram de forma activa na preparação do mesmo, uma vez que confeccionaram os bolos a ser servidos. Foi, sem dúvida, uma forma diferente de lanchar e de usufruir do momento, pois não costumam participar de forma tão activa nas refeições.

No final foi oferecido, num dos momentos, a cada um, uma simbólica flor, sabendo do gosto por terem de flores frescas para depor sobre os pés de Nossa Senhora.

Em suma, os objectivos propostos para esta actividade foram superados. Os utentes apreciaram o momento e fizeram algo que nem sempre dispensam tempo. Pararam, reuniram-se e conversaram sobre muitos temas. Propiciaram mutuamente bons momentos de partilha, de hetero-conhecimento e fomentaram relações.

6 – Actividades de educação para a saúde

Actividade nº18:	Sessão de sensibilização sobre doenças cardiovasculares
Data:	21/05/2010
Público-alvo:	Idosos do lar Nevarte Gulbenkian e D. Diogo de Sousa.
Objectivos	Apresentar os perigos das doenças cardiovasculares;

	Sensibilizar os gerentes ao nível da saúde; Fomentar momentos de convívio; Desenvolver a capacidade de atenção e raciocínio.
Recursos humanos:	Médico, estagiária e Directora técnica.
Recursos materiais e outros:	Computador, data Show; máquina fotográfica; powerpoint; folheto alusivo ao tema; bola anti-stress, sala, cadeiras, mesa.

Descrição da actividade ²²:

Maio intitula-se como o Mês do Coração. Como forma de assinalar este dia, foi convidado, pela estagiária, para desenvolver uma acção de sensibilização sobre a prevenção de doenças cardiovasculares, o Dr. Daniel Miranda, médico do Hospital S. Marcos.

Esta iniciativa tinha como finalidade fazer uma chamada de atenção aos idosos, tendo em vista a forma como eles se alimentam e preservam a sua saúde, transmitindo formas saudáveis de viver e de se alimentar. Nesta fase da vida alguns cuidados tornam-se importantes e, apesar de serem conhecidos, não podem ficar esquecidos ou serem negligenciados

A acção foi muito bem aceite e teve bastante adesão. Os residentes apreciaram e retiraram muita informação deste género de práticas.

A prática do profissional de saúde foi desenvolvida através de uma apresentação em powerpoint, que continha informação pertinente sobre o que são doenças cardiovasculares e a sua importância, as principais doenças, os principais factores de risco, prevenção e conselhos alimentares. O médico sublinhou a importância da prática de exercício físico nesta faixa etária e o controle das patologias características. Simultaneamente, ia estabelecendo diálogo com os participantes, fazendo perguntas e esclarecendo dúvidas.

Esta sessão, deu aos idosos a oportunidade de esclarecerem mitos, de aprofundarem conhecimento e de tornarem o seu processo de envelhecimento mais saudável, activo e responsável. Tornou-os, através da informação transmitida, actores do seu destino. Os utentes apreciaram e gostaram da sessão desenvolvida, demonstrando desejo em assistir a outras semelhantes.

Como forma de terminar a sessão, foram distribuídos pequenos presentes, constituídos por bolas anti-stress e uma mensagem de incentivo à prática de uma alimentação e estilo de vida saudável. Ao Dr. Daniel foi

²² Ver anexo XI

oferecido uma tela, como agradecimento.

Actividade nº19:	Cuidados a ter com a pele.
Data:	16/03/2010
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian.
Objectivos:	Fomentar contacto com pessoas externas ao Lar; Desenvolver momentos de descontração; Propiciar ensejo de bem-estar.
Recursos humanos:	Estagiária; acompanhante de estágio; massagista.
Recursos materiais e outros:	Marquesa, cremes, toalhas, rádio, cd.

Descrição da actividade:

Março foi determinado pela estagiária Elisabete em cooperação com a Acompanhante de estágio, Dra. Ana, como o mês que privilegiaria a mulher.

As actividades organizaram-se em função deste tema gerador, sendo uma delas, consideradas como um mimo para as gerontes. A estagiária estabeleceu contacto com uma massagista e convidou-a a visitar e presentear as residentes com uma relaxante massagem. A massagista depois de inteirar das características do público que ia atender, definiu que além das massagens iria observar e sugerir algumas soluções para as doenças associadas à circulação sanguínea e doenças de pele.

Durante a sessão de relaxamento, a Paula (massagista) estabeleceu um diálogo com as utentes, com o intuito de as conhecer e de saber quais as principais queixas a nível estético, circulatório, entre outros aspectos. As residentes mostraram-se à vontade e estiveram muito receptivas às perguntas que lhes eram direccionadas.

Consequentemente, e além do que foi referido, o momento dedicado às massagens traduziu-se numa comunhão de relaxamento, descontração e de bem-estar físico.

Em suma, as utentes sentiram-se muito bem, mais relaxadas, acarinhadas e esqueceram por momentos os problemas biopsicossociais.

Actividade nº20:	Conferência: (Con) viver: o envelhecimento bem sucedido
Data:	16/03/2010
Público-alvo:	Idosos do Lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos:	- Desenvolver competências pessoais e sociais; - Promover o envolvimento do idoso no seu processo de envelhecimento;
Recursos humanos:	Estagiária, Directora técnica, convidado externo, mesário da SCMB.
Recursos materiais e outros:	Computador, powerpoint, filme, datashow, cadeiras, mesa, arranjo floral, microfone, sala de conferências, tela, colunas, panfleto.

Descrição da actividade ²³:

O tema do envelhecimento bem sucedido foi sempre abordado ao longo do estágio. Por vezes, os residentes não compreendiam os benefícios que a aplicação deste tema e reduziam a importância das actividades. Como a animação ainda é vista na sua vertente mais lúdica, tornou-se importante apresentar aos residentes e comunidade institucional a múltiplas formas de aplicar a animação na terceira idade, os seus benefícios e os resultados estimulativos que dela advêm.

Tendo em vista o fim do estágio, foi organizada uma conferência pela estagiária, que contou com um conferencista, o Professor Doutor Ferreira Alves, que se prontificou a visitar a instituição e dar o seu contributo na explicitação do tema do estágio, assim como, em fazer uma chama de atenção aos idosos sobre os comportamentos de risco que põe em causa o bom processo de envelhecimento. Como forma de organização de toda a temática, a mestrandia recolheu testemunhos dos residentes sobre o seu envelhecimento, fotos das actividades realizadas e confrontou os utentes com o antes e o depois da intervenção. Ao longo da conferência, foram abordados temas como solidão, estimulação cognitiva, isolamento, ócio activo, ocupação do tempo livre, envelhecimento bem sucedido e estilo de vida saudável. Assim, todos os convidados presentes puderam observar e constatar como estes idosos vivem, como pensam e os reais benefícios de uma velhice activa e saudável. No mesmo sentido, os residentes puderam ver o resultado da sua intervenção e comprovar a necessidade de estabelecerem vincos afectivos, de se introduzirem na dinâmica da instituição e aproveitar o tempo de ócio para se distraírem e estimularem-se mentalmente. Os idosos, quando questionados sobre o que

²³ Ver anexo X

acharam sobre a conferência e o que ali foi demonstrado, afirmaram que gostaram e apreciaram o facto de tudo o que foi desenvolvido ter sido aproveitado para o seu benefício.

No final, foi distribuído a todos os convidados um panfleto com os temas abordados na conferência e foi, também, proporcionado, pela SCMB, um lanche convívio.

7 - Educação axiológica

Actividade nº21:	Comemoração do dia Internacional da família
Data:	14/05/2010
Público-alvo:	Idosos Do Lar Nevarte Gulbenkian
Objectivos:	Fomentar momentos de convívio; Desenvolver momentos de descontração; Inculcar a importância da reflexão.
Recursos humanos:	Professor Fernando Almeida; Estagiária.
Recurso Material:	Cartão com a oração da Família; Máquina fotográfica.

Descrição da actividade ²⁴ :
<p>O Mês de Maio tem como característica a comemoração do Dia Mundial da Família. Abordar este tema na instituição faz todo o sentido, uma vez que uma dos grandes objectivos é impulsionar a criação e fortificação as relações interpessoais.</p> <p>Surgiu assim o convite por parte da estagiária Elisabete a uma associação vinculada à problemática da família – “<i>In – Famílias</i>” - uma associação de Solidariedade Social criada em Braga em Maio de 2007, que pretende, no espaço nacional, lusófono e internacional, intervir em três âmbitos: Família, Vida e Responsabilidade Social. O tema, quando apresentado, aos residentes despoletou reacções muito satisfatórias.</p> <p>A associação fez-se representar pelo presidente, Dr. Fernando Almeida que se mostrou muito</p>

²⁴ Ver anexo XI

disponível e atento à terceira idade. Apresentou aos presentes a nova visão da família na sociedade vigente, introduzindo na conversa novos tópicos e preocupações sobre o estado em que se encontra o seu significado tentando retirar dos residentes as suas próprias definições e visões.

Em resumo, foi abordado o tema sobre o respeito que os filhos têm, actualmente, pelos pais, pelos professores, pela sociedade. A forma como se lida com as crises familiares, apostando sempre por um caminho mais rápido, o divórcio.

Foi uma conversa muito agradável, recheada de troca de experiências e opiniões, transportando para os gerentes formas de reflexão sobre os conceitos que têm e preservam.

No final, foi distribuído a cada utente a oração da família e ao Dr. Fernando uma imagem da Sagrada Família pintada pelos residentes.

Actividade nº22:	Hora da Parábola
Data:	20/11/2009
Público-alvo:	Idosos do lar Nevarte Gulbenkian;
Objectivos:	Promover contacto com pessoas externas ao lar; Fomentar através das palavras valores de inter-ajuda; companheirismo; amizade, solidariedade e esperança. Proporcionar através da palavra de Deus momentos de reflexão.
Recursos humanos:	Estagiária; acompanhante de estágio; Pe. Armindo Wilson;
Recursos materiais e outros:	Powerpoint, datashow; Bíblia; máquina fotográfica.

Descrição da actividade²⁵:

No dia vinte de Novembro, a convite da estagiária, o Pe Armindo visitou o Lar Nevarte Gulbenkian. A sua visita tinha como intuito trazer algum conforto aos utentes através da palavra de Deus, uma vez que são católicos e bastante devotos. Tendo por base os problemas de baixo convívio e diminutas relações de inter-

²⁵ Ver anexo XI

ajuda, o Pe. Armindo apresentou aos utentes três slides alusivos aos valores da amizade, paz, amor, esperança, companheirismo e compreensão. O real objectivo era colmatar este deficit de relações, de convívio através da fé. O visionamento dos slides foi muito inspirador e interessante denotando-se que a mensagem estava a ser bem transmitida. Os rostos espelhavam interesse. As utentes respondiam às questões que o Sr. Pe. colocava e, simultaneamente, pediam opiniões e levantavam questões. Em todo o decorrer da exposição de imagens desencadeou-se uma troca de opiniões, de vivências e de opiniões, tornando o momento fluido. No final, as palavras proferidas confirmavam isto mesmo. As utentes expressaram os sentimentos que tinham surgido no decorrer dos slides e das conversas, demonstrando proveito e vontade em repetir este género de momentos de reflexão.

Para finalizar da melhor forma, as utentes receberam uma pequena frase para futura reflexão.

A recepção e adesão à ida do Sr Padre foi muito positiva.

A anuência não foi a cem por cento, mas como já foi afirmado, a mobilidade e independência dos restantes utentes transmitem este resultado.

Considerações finais

Desenvolver o estágio no Lar Nevarte Gulbenkian foi aliciante. Nunca pensei que ia trabalhar para um público culturalmente evoluído e com habilitações literárias. Estava habituada a ver o idoso como alguém culturalmente frágil, sem medo de mostrar as rugas, analfabeto, provinciano e muito simples. No Lar Nevarte, apesar de existirem cinco senhoras com estas características, os utentes são, na sua maioria, pessoas bastante lúcidas e cognitivamente estimulados que gostam de ostentar riqueza, de se vestir a preceito, alguns com uma licenciatura. Pertencem à classe média – alta e valorizam muito as aparências e as origens familiares. Estes indivíduos, perante tais características, foram um factor para que a minha postura e presença na casa não fosse passiva nem desgastante: ao longo de todo o estágio tive, constantemente, que comprovar que tinha capacidade de os surpreender e os estimular. Alguns, faziam questão de me pôr à prova, para avaliar até que ponto o estágio trazia ou não benefícios para a sua faixa etária. Além de questionarem constantemente e de afirmarem que não tinham uma vida activa, recusavam inserir-se na vida quotidiana da instituição e envolverem-se em algo activo e saudável.

De tudo o que foi projectado no início do estágio e que correspondia ao plano de actividades só um item ficou por desenvolver. Na realidade, só a formação a nível da educação para a saúde dirigida não aos utentes mas ao pessoal, ficou por realizar. Com esta formação pretendia levar as ajudantes de lar, a perceberem que tipo de comportamentos devem adoptar quando estão a lidar com o idoso, conhecer as suas patologias e a debater o grande tema da morte. Porém, esta não se pode concretizar, pois as colaboradoras tinham assistido a uma formação há pouco tempo e não era viável, tanto para elas como para a instituição, dispoem de mais horas na carga horária mensal. No início, fiquei frustrada, pois desejava abordar estes temas na SCMB, contudo, quando me foi proposto, pela acompanhante de estágio, organizar e desenvolver uma conferência sobre o tema do meu estágio, fiquei muito satisfeita e motivada. Vi nesta proposta, a oportunidade e um caminho recto, coeso e coerente, para demonstrar aos utentes e à comunidade institucional a pertinência do tema. Em relação às restantes propostas apresentadas, todas foram desenvolvidas como estavam no plano de actividades, seguindo os objectivos apontados e atingindo um grau de satisfação elevado. Os residentes, participantes ou os não tão participantes, foram unânimes na opinião de que o lar estava a precisar deste tipo de intervenção.

O primeiro contacto com os residentes, como já foi referido anteriormente, não foi fácil, pois alguns tinham e mantinham uma postura de desconfiança. Este tipo de postura revela-se normal quando se tem em mente o processo de perdas pessoais nesta faixa etária, tornando a pessoa idosa mais inflexível na entrega ao outro. Como os utentes foram sempre elucidados quanto à minha investigação e intervenção, a aproximação foi acontecendo gradualmente.

Só há dois aspectos a apontar em relação ao que não foi previsto realizar no estágio. Um deles foi a colaboração que prestei à Directora nas suas funções técnicas e que me permitiram seguir de perto e participar, quanto possível, e todos os processos individuais dos utentes e a burocracia que uma instituição de terceira idade exige. Através desta oportunidade, fiquei elucidada em relação às reais funções, necessidades, comportamentos e postura de uma directora técnica. O segundo aspecto reside do facto de me ter sido dada a oportunidade de conhecer todas as valências de terceira idade da Santa Casa da Misericórdia de Braga. Com esta iniciativa conquistei uma visão alargada das características, semelhanças e diferenças que podem existir em instituições de terceira idade. Apesar de estar a falar da mesma Santa Casa, a realidade dos seus utentes é, em todos os locais, diferente e complexa. Com isto, pude contactar e privar com vários estratos sociais e múltiplas histórias de vida. Foram, sem dúvida, momentos de grande aprendizagem.

Em relação às minhas expectativas, elas nem sempre foram compreendidas. Tendo em conta que tudo o que era feito ia de encontro aos interesses e necessidades dos residentes, a adesão às práticas desenvolvidas nem sempre foi a esperada, facto que comprometia o sucesso, em alguns momentos, de algumas actividades. O motivo para tal realidade baseia-se de os residentes serem muito autónomos e não verem a instituição como um espaço de permanência diária, mas sim mais como um local de alimentação e descanso. Esta postura, na minha opinião, é uma das mais correctas a ter, quando se está institucionalizado e se tem condições biopsicosociais para tal. Outros, porém, recusam-se a ter uma postura activa e participativa no lar, passando os seus dias confinados a um quarto, mesmo percebendo e tendo noção de que não estão a agir da melhor forma face à sua saúde.

Foi nestes que o projecto *(Con) viver: o envelhecimento bem sucedido* teve maior impacto. Através das actividades de animação, das conferências, os residentes começaram gradualmente a deixar o espaço físico a que se remetiam e a interagir mais com a instituição e a comunidade envolvente. O projecto contribuiu, para que idosos dessem uma oportunidade para se conhecerem. Contribui, também, para que percebessem o potencial que a casa que os acolhe detém e que não é aproveitado, assim como o potencial que cada institucionalizado tem e que desconheciam. Um dos grandes resultados deste processo de estágio foi a constatação da evolução da postura da pessoa idosa, dos benefícios que a estimulação que ia sendo desenvolvida trouxe.

Ao ler vários autores e múltiplas teorias é-nos apresentado uma realidade e um cenário ideal. Tendo em conta a teoria estudada e analisada, visiona-se, mentalmente, o que seria uma população idosa perfeita. Contudo, só estando a trabalhar directamente com esta faixa etária é que se percebe os reais problemas e entraves, como a resistência à mudança e novidade, as tradições bem enraizadas e a falta de motivação e auto-estima.

Foi, também, ao lidar diariamente com a problemática da terceira idade, que comecei a ter mais interesse e preocupação em relação ao futuro dos nossos idosos. Apesar de desejarmos no futuro ver uma população idosa mais saudável e mais apoiada, constatamos que ainda não temos respostas políticas e sociais à altura, assim como uma consciencialização e auxílio familiar. Actualmente, a percentagem de idosos isolados, abandonados nos hospitais e institucionalizados aumenta de dia para dia. Vivemos numa sociedade que renega os afectos e as responsabilidades familiares. Com o veloz aumento destes números, as respostas sociais existentes não vão ser viáveis, ou, se e quando o forem conseguirem não serão as mais adequadas e eficazes. Poder-se-á cair, na minha opinião, num acolhimento e institucionalização só assistenciais, negligenciando-se a e a problemática do envelhecimento bem sucedido, porque não haverá tempo nem espaço. Este processo de envelhecimento bem sucedido, futuramente, deve ser iniciado, não só através dos idosos, mas sim, com os adultos não idosos. Ou seja, deverá existir uma preparação e desenvolvimento do processo de envelhecimento muito mais antecipada, mas, acima de tudo, um maior investimento académico e político na área da educação de adultos. Deseja-se, assim, que num futuro próximo, ao nível da investigação, se encontrem novos meios e formas de intervenção, a fim de dar resposta a este aumento da faixa etária adulta e idosa.

Bibliografia

- ANDER-EGG, E. (2002). *Metodologia e prática de la Animacion sociocultural*. Madrid: Editora CCS.
- ANTUNES, C. (2008). *Educação, Saúde e Desenvolvimento*. Coimbra: Almedina
- BALLESTEROS, R. F. (2000). *Gerontologia social*. Madrid: Ediciones Pirámide
- BERGEMAN, C.S. (1997). *Aging. Genetic and Environmental Influences*. California: Sage Publications
- BOUTINET, J-P. (1996). *Antropologia do projecto*. Lisboa: Instituto Piaget
- BORN, T. (2000). *Gerontologia – a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*.
- CABANAS, J. M. Q. (1993). *Los Ámbitos Profissionais de la Animación*. Madrid: Narcea
- DESTÈFANI, G. (2000). *Envelhecer com Dignidade*. S. Paulo: Edições Loyola
- ESTRELA, A, & NÓVOA, A. (1993). *Avaliações em Educação: Novas Perspectivas*. Porto: Porto Editora
- FREIRE, P. (2002). *Pedagogia da esperança. Um encontro com a pedagogia do oprimido*. São Paulo: Editora Paz e Terra.
- FERREIRA, P.T. (2007). *Guia do animador de grupo*. Lisboa: Editorial Presença
- FERREIRA, I. F. (2005). *O local da Educação. Animação, gestão e parcerias*. Lisboa:
- GUERRA, I. C. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção – O planeamento em ciências sociais*. S. João do Estoril: Principia
- IDÁÑEZ, M.J.A. (2004). *Como animar um grupo*. Petrópolis: Editora vozes
- JACOB, L. (2007). *Animação de idosos*. Lisboa: Ambar
- OLIVEIRA, J.H. B.(2008). *Psicologia do idoso. Temas Complementares*. Porto: Legis editora Fundação Galouste Gulbenkian
- OLIVEIRA, C.C. (2004). *Auto- Organização, Educação e Saúde*. Coimbra: Ariadne Editora
- LESSARD – HEBERT, M.; GOYETTE, G. & BOUHN, G. (1990). *Investigação Qualitativa: Fundamentos e práticas*. Lisboa: Edition Agende D´arc
- LÜDKE, M. & ANDRÉ, M. (1988). *Pesquisas em Educação: Abordagens qualitativas*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária
- LIMA, M.P. (2004). *Posso participar? Actividade de desenvolvimento pessoa para idosos*. Lisboa: Ambar
- LOPES, M. VIEITES, M. PEREIRA, J. (2008). *A animação sociocultural e os desafios do século XXI*. (S/L): Intervenção.
- LÓPEZ, J.M.T. (2008). *Educación En Valores, Sociedad Civil y Desarrollo Cívico*. Coruña: Netbiblo
- LOPES, M. S. (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Intervenção
- MATHEUS, P.N. & Tal (2000). *Gerontologia – A velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada*. São Paulo: Editora Atheneu
- MÉNDEZ, J.M.A. (2001) *Avaliar para conhecer. Examinar para excluir*. Porto: Ed. ASAS

- MINAYO, M. C.Z. (org) (2002). *Antropologia, Saúde e Envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz
- MINGUEZ, J.G. (2004). *La educación en personas mayores. Ensayo de nuevos caminos*. Madrid: Marcea
- NEGREIROS,T.C.G.M. (2003). *A Nova velhice – Uma visão Multidisciplinar*. Rio de Janeiro: Revinter
- OLIVEIRA, J. H. B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Legis Editora.
- PATRICIO, M. (1993). *Lições de Axiologia Educacional*. Lisboa: Universidade Aberta
- PEREIRA J.; VIEITES, M; LOPES, M. (2007). *Animação, artes e terapias*. (S/L): Gráfica do norte
- PHILLIPS, H. BRANDES, D. (2006). *Manual de jogos educativos. 140 Jogos para professores e animadores de grupo*. Lisboa: Padrões Culturais Editora
- QUIVY, R. & CAMPENHOUDT, LV. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva – Publicações, Lda
- RODRIGUES,M.; PEREIRA, A,; BARROSO,T. (2005). *Educação para a saúde. Formação pedagógica de educadores de saúde*. Coimbra: Formasau
- ROBERT, L. (1994). *O Envelhecimento*. Lisboa: Instituto Piaget
- SERRANO, G.P. (2006). *Qui es la Animación Sociocultural. Epistemología e Valores*. Madrid: Narcia
- SERRANO, G.P. (2002). *Educação em Valores. Como Educar para a Democracia*. Porto Alegre: Artmed
- SILVESTRE, C.A. (2003). *Educação e formação de adultos. Como dimensão dinamizadora do sistema educativo/formativo*. Lisboa: instituto Piaget
- STUART-HAMILTON, I. (2002). *A Psicologia do Envelhecimento*. Porto-Alegre: Artmed
- (S/A) (2007) *83 jogos psicológico para dinâmica de grupos*. Lisboa: Paulus
- SPIRDUSO, W.W. (2005). *Dimensões físicas do envelhecimento*. S.P: Editora Manole
- SIMÕES, S. (2006). *A nova velhice: Um Novo Público a Educar*. Porto: Ambar
- TRILLA, J. (2004). *Animação sociocultural: teorias, programas e âmbitos*. (S/L): Editorial Ariel
- ZIMMERMAN, G. (2005). *Velhice. Aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed

Sites:

- | | |
|---|----------------------|
| http://www.apagina.pt/arquivo/Artigo.asp?ID=496 | acedido a 26/09/2009 |
| http://dn.sapo.pt/inicio/interior.aspx?content_id=591870 | acedido a 26/09/2009 |
| http://alea-estp.ine.pt/html/actual/html/act16.html | acedido a 28/09/2009 |
| http://revistapraticasdeanimacao.googlepages.com/www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look...103591 | acedido a 28/09/2009 |
| http://www2.uol.com.br/vyaestelar/solidao_velhice.htm | acedido a 9/ 11/2009 |
| www.ordemenfermeiros.pt/ | acedido a 14/11/2009 |

<http://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublica> acedido a 15/11/2009
<http://www.saudepublica.web.pt/TrabCatarina/EnvelhecimentoAcdo> acedido a 12/01/2010
<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/Envelhecimento> acedido a 12/01/2010
www.psicologia.com.pt – Idosos e família: Asilo ou Casa (PDF). acedido a 20 /01/2010
<http://usuarios.cultura.com.br/jmrezende/idoso.htm> acedido a 27/01/2010
<http://www.pavconhecimento.pt/exposicoes/> acedido a 3/05/2010
<http://www.quadernsanimacio.net/ANTERIORES/diez/TERCERAEDAD> acedido a 5/05/ 2010
<http://www.unesco.org/uil/en/UILPDF/nesico/confintea/confint> acedido a 29/05/2010
<http://cassiopeia.esel.ipleiria.pt/> acedido a 11/08/ 2010
<http://www.medicinageriatrica.com.br/2007/01/08/indice-de-barthel/> acedido a 10/10/2010
http://www.histedbr.fae.unicamp.br/revista/edicoes/28/art07_28.pdf acedido a 10/10/2010
<http://www3.hf.uio.no/ilos/studier/fleksibel/portugisisk/> acedido a 11/10/10
<http://www.educabolivia.bo/Portal.Base/Web/VerContenido> acedido a 11/10/10
 Revista cidade solidária. Revista da santa casa da misericórdia de Lisboa. Empreendedorismo social.
 Competitividade e inovação. Lisboa. Janeiro 2010

Anexos

Anexo 1: Tabela de caracterização do público-alvo

Utente	Idade	Sexo	Estado Civil	Limitações físicas e /ou cognitivas	Habilitações/literárias Profissão
1	78	Fem.	Casado	Dependente Leve	3ºano (antigo) Enfermeira
2	74	Fem.	Viúva	Dependente leve	Licenciatura Professor Ensino secundário
3	77	Fem.	Viúva	-----	Bacharelato Professora de Enfermeiros
4	75	Fem.	Casada	-----	5º ano Professor Ensino Primário
5	97	Fem.	Solteira	Dependente Leve	7º ano Doméstica
6	82	Fem.	Casada	-----	10º ano Doméstica
7	79	Fem.	Viúva	Dependência Leve	Curso magistério Primário Professora Primária
8	84	Fem.	Viúva	Dependência leve	Doméstica
9	82	Fem.	Viúva	-----	4º ano Doméstica
10	85	Masc.	Casado	-----	7º ano Industrial de Madeiras Agricultor
11	86	Masc.	Solteiro	Dependência Moderada	Licenciatura Eng. Agrónomo
12	96	Masc.	Casado	Dependência Leve	5º ano Chefe de Consolidação de estradas
13	71	Masc.	Casado	Dependência Leve	2º Ciclo Empresário do comércio
14	83	Masc.	Casado	-----	4º ano Empregado de hotelaria
15	77	Fem.	Solteira	-----	5º ano

					Educadora de Infância/ Professora Ensino Básico
16	85	Fem.	Solteira	Dependência leve	4º Ano Empregada fabril
17	86	Fem.	Solteira	Dependência Leve	7º Ano Professora Primária
18	86	Fem.	Casada	-----	12º Ano Doméstica
19	88	Fem.	Viúva	Dependência Leve	2º Ano Doméstica
20	86	Fem.	Viúva	Dependência Total	Enfermeira
21	84	Fem.	Viúva	Dependência Total	Peixeira
22	79	Fem.	Viúva	Dependência Severa	Doméstica
23	71	Fem.	Viúva	Dependência Severa	Doméstica
24	76	Fem.	Viúva	-----	Enfermeira
25	81	Masc.	Viúvo	-----	
26	77	Masc.	Divorciado	-----	6º Ano Vendedor Prop. Médica
27	87	Masc.	Viúvo	-----	
28	89	Masc.	Casado	Dependência Total	Licenciatura Prof. matemática
29	83	Fem.	Solteira	-----	Comerciante
30	77	Fem.	Viúva	-----	Funcionária Pública
31	78	Fem.	Solteira	-----	Enfermeira
32	75	Fem.	Viúva	Dependência leve	Funcionária Pública
33	88	Fem.	Solteira	Dependência Moderada	Trabalhadora Finanças
34	84	Masc.	Viúvo	-----	

Anexo 2 - Inquérito por questionário para a análise de necessidades

Instruções: O seguinte inquérito integra-se no processo de diagnóstico de necessidades dos (as) utentes do Lar Nevarte Gulbenkian, pertencente à Santa casa da Misericórdia de Braga. O presente inquérito é constituído por dois momentos: O primeiro direccionado para os dados pessoais dos inquiridos e o segundo pretende recolher os hábitos de ocupação de tempos livres e ainda aferir possíveis actividades a desenvolver. Este inquérito apresenta, também, duas formas de resposta: umas são de resposta preferida (colocar cruz na resposta eleita); outras são abertas, onde podem responder livremente. O seu anonimato está garantido, mas peço a sua colaboração para que ponha a maior atenção e sinceridade nas respostas às perguntas que se seguem. Leia com atenção a instrução de cada questão. Quando tiver de escrever uma resposta, por favor, faça-o com letra legível.

Com o agradecimento antecipado,
Elisabete Rodrigues

I – Dados Pessoais do(a) Utente

1. Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐
2. Idade: _____
3. Estado Civil: Solteira/o ☐ Casada/o ☐ Divorciada/o ☐ Viúva/o ☐
4. Habilitações literárias: _____
5. Anterior Profissão: _____
6. Tem dificuldade em movimentar-se? Sim ☐ Não ☐
7. Há quanto tempo reside no Lar Nevarte Gulbenkian? _____
8. Qual (ais) os motivos que o/a trouxeram para o Lar? (Assinale com uma Cruz (X), se estiver de acordo com as seguintes afirmações):
 - ◇ Assegurar as necessidades básicas de alimentação ☐
 - ◇ Assegurar as necessidades básicas de higiene e saúde ☐
 - ◇ Assegurar as necessidades de carinho, conforto e companhia ☐
 - ◇ Outros: _____

9. Costuma receber visitas? Sim ☐ Não ☐ (Se **sim**, responda à pergunta que se segue)

II – Ócio e ocupação dos tempos livres

10. O que gosta de fazer no seu tempo livre? _____
11. Gosta de Música? Sim ☐ Não ☐ Se **sim**, indique o tipo de música que mais gosta: _____
12. Como prefere ocupar o seu tempo livre?
 - ◇ Só ☐
 - ◇ Com um grupo pequeno (menos de 4 pessoas) ☐
 - ◇ Com um grupo maior (com mais de 4 pessoas) ☐
 - ◇ Com pessoas internas do Lar ☐
 - ◇ Com pessoas externas ao Lar ☐
13. Gosta mais de ocupar o seu tempo livre em espaços:
 - ◇ Fechados ☐

◇ Abertos ☐

◇ Indiferente ☐

14. Considera importante a ocupação e promoção dos tempos livres no Lar?

Sim ☐ Não ☐

15. Costuma participar nas actividades propostas pelo Lar?

Sim ☐ Não ☐

Se respondeu **Não**, apresente, brevemente nas seguintes linhas, o porquê: _____

16. Das actividades que se seguem, assinale com uma cruz (X) aquelas que considera que serão mais pertinentes, aconselháveis e ajustadas, e que gostaria de participar:

◇ Trabalhos Manuais ☐

◇ Cinema ☐

◇ Teatro ☐

◇ Cantar ☐

◇ Ouvir Música ☐

◇ Pintura/Desenho ☐

◇ Realização de jogos Lúdicos ☐

◇ Animação de festas (Natal/Reis/Páscoa) ☐

◇ Ginástica ☐

◇ Passeios ☐

◇ Visita a Monumentos/Museus ☐

◇ Culinária ☐

◇ Tertúlias (temas da actualidade/ referentes à terceira idade) ☐

◇ Dançar e Aprender a dançar ☐

◇ Escrever ☐

◇ Outras ☐ Quais? _____

17. Toca algum instrumento? Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual? _____

18. Se pudesse fazer um passeio qual o local que escolheria? (*apresente 3 ou 4 destinos*)

1. _____

2. _____




3. _____

4. _____

19. Um dia especial para si seria: _____

Anexo 3 – Inquérito mensal

A presente grelha serve para manifestar a sua opinião em relação às actividades desenvolvidas no **Mês de**

<u>Actividades:</u>				
Indicadores	  			Observações
	Sim	Talvez	Não	
<u>Motivação</u> Senti-me motivado(a) na realização da actividade				
<u>Participação</u> Participei de forma activa na actividade				
<u>Interesse</u> A actividade foi de encontro às minhas preferências				
<u>Cooperação</u> Ajudei os (as) “companheiros(as)” que sentiam dificuldade				
<u>Criatividade</u> Apliquei conhecimentos já adquiridos para solucionar/realizar as actividades				
<u>Envolvimento</u> Procurei envolver-me nas actividades				
<u>Autonomia</u> Precisei da ajuda da				

estagiária				
<u>Satisfação</u> Gostei das tarefas que realizei				

Obrigado!!

Anexo 4 – Inquérito final

Com o término do Estágio Curricular provindo do Mestrado profissionalizante em Educação de Adultos e Intervenção comunitária, surge a necessidade de se apurar as considerações finais dos residentes participantes do Lar Nevarte Gulbenkian.

O presente questionário apenas apresenta quatro questões. Todas elas de resposta semi-fechada, transformando-se de fácil acesso.

Será garantido o anonimato, ao que as respostas servirão para fins estatísticos.

Com o agradecimento antecipado,

Elisabete Rodrigues

Questão:	Sim	Não	Observações
1. As actividades desenvolvidas ao longo dos 10 meses de estágio foram do seu interesse e responderam às suas necessidades?			
2. O plano mensal de práticas contribui para a melhoria do seu dia-a-dia?			
3. Considera que, enquanto desenvolveu as actividades propostas pela estagiária, o seu envelhecimento tornou-se mais activo?			
4. Existe alguma actividade que não tenha considerado ser adequada aos seus interesses?			Qual?

Anexo 5 - Animação sociocultural

Reis



As mil formas de fazer Leite – Creme



Bolos para Chá Isaurinhas; Bolinhos de Sta Teresinha



Anexo 6 – Animação lúdica

Máscaras de Carnaval



Maios



Festa de S. João



Formadora de Artes: pintura de presépios em marfinita



➤ Casa Do Povo de Tadim: Festa de Natal



➤ Coro Académico Universidade da Minho



➤ Florista



Anexo 7 – Animação turística

Museu do Traje



Museu do Ouro



Sea Life



Casa do Povo de Tadim



Braga Romana



Anexo 8 – Animação cognitiva



Anexo 9 – Animação estimulativa

➤ Comemoração do Dia de S. Martinho



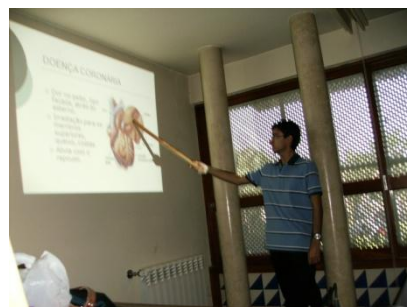
Chá Convívio



Anexo 10 – Conferência



Sessão Sensibilização sobre doenças cardiovasculares Dr. Daniel Miranda



Associação In - Famílias



Pe. Armindo



Anexo 11 – Planos mensais de actividades



Santa Casa da Misericórdia De Braga
Lar Nevarte Gulbenkian

<u>Novembro</u>	Hora	Actividade
Dia 3	16h30 – 18h00	Encontro intergeracional
Dia 5	16h30 – 18h00	Yoga
Dia 6	16h30 – 18h00	Animação sociocultural
Dia 10	16h15 – 18h00	Comemoração do Dia de S. Martinho: Encontro intergeracional
Dia 12	16h30 – 18h00	Yoga
Dia 13	16h00 – 18h00	Chá convívio
Dia 17	16h30 – 18h00	Recolha de Informação para a “ Gazeta do Nevarte Gulbenkian ”
Dia 19	16h30 – 18h00	Yoga
Dia 20	16h30 – 18h00	Hora da parábola (visita externa)
Dia 24	16h30 – 18h00	Início de preparação da exposição de presépios (visita externa)
Dia 26	16h30 – 18h00	Yoga
Dia 27	16h30 – 18h00	Actividade cognitiva



Santa Casa da Misericórdia de Braga



<u>Dezembro</u>	<i>Hora</i>	<i>Actividade</i>
<i>Dia 3</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 4</i>	16h30 – 18h00	Arte Decorativa – Presépios/ Preparação da Festa de Natal
<i>Dia 10</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 11</i>	16h15 – 18h00	Continuação da Preparação da Festa de Natal
<i>Dia 15</i>	16h30 – 18h00	Finalização dos preparativos para a Festa de natal
<i>Dia 16</i>	16h00 – 18h00	Festa de NATAL
<i>Dia 17</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 18</i>	16h30 – 18h00	Animação Cognitiva



Santa Casa da Misericórdia De Braga
Lar Nevarte Gulbenkian



<i>Janeiro</i>	<i>Hora</i>	<i>Actividade</i>
<i>Dia 5</i>	16h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao dia de Reis
<i>Dia 7</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 8</i>	16h30 – 18h00	Ensaio alusivo ao “Cantar dos Reis”
<i>Dia 9</i>	15h30 – 17h00	Visita do Grupo de Reis
<i>Dia 12</i>	16h00 – 18h00	Ensaio alusivo ao “Cantar dos Reis”
<i>Dia 14</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 15</i>	15h30 – 18h00	Visita do Grupo de Reis do Lar Nossa Sra da Misericórdia de Sta Tecla
<i>Dia 21</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 22</i>	15h00 – 18h00	Visita à Creche Rainha Sta Isabel e ao Lar D. Diogo de Sousa
<i>Dia 26</i>	16h00 – 18h00	Actividade Culinária: “As mil formas de fazer leite Creme”
<i>Dia 28</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 29</i>	14h30 – 18h00	Saída: Visionamento de um filme



Santa Casa da Misericórdia De Braga
Lar Nevarte Gulbenkian

<u>Fevereiro</u>	<i>Hora</i>	<i>Actividade</i>
<i>Dia 2</i>	16h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao Carnaval
<i>Dia 4</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 5</i>	16h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao Carnaval
<i>Dia 9</i>	16h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao Carnaval
<i>Dia 11</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 12</i>	16h30 – 18h00	Artes decorativas
<i>Dia 17</i>	14h00 – 18h00	Comemoração Do Carnaval: Visita ao Museu do Traje
<i>Dia 18</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 19</i>	15h00 – 18h00	Dinâmica de Grupo
<i>Dia 23</i>	16h00 – 18h00	Animação Cognitiva
<i>Dia 25</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 26</i>	14h30 – 18h00	Animação Cognitiva



Santa Casa da Misericórdia De Braga
Lar Nevarte Gulbenkian

<u>Março – Mês da Mulher</u>	<i>Hora</i>	<i>Actividade</i>
<i>Dia 2</i>	16h30 – 18h00	Actividade dedicada à Gazeta “Nevarte Gulbenkian”
<i>Dia 4</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 5</i>	15h00 – 18h00	Actividade Culinária + Chá Convívio
<i>Dia 9</i>	15h00 – 17h00	Comemoração do Dia da Mulher
<i>Dia 11</i>	16h00 – 18h00	YOGA
<i>Dia 12</i>	16h30 – 18h00	Musicoterapia
<i>Dia 16</i>	15h00 – 18h00	Vista Externa: Massagista
<i>Dia 18</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 19</i>	15h00 – 18h00	Visita Externa: Florista
<i>Dia 23</i>	16h30 – 18h00	Animação Lúdica
<i>Dia 25</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 26</i>	16h30 – 18h00	Animação Lúdica
<i>Dia 30</i>	16h30 – 18h00	Animação Cognitiva ou visita à Braga romana



Santa Casa da Misericórdia De Braga

<u>ABRIL</u>	<i>Hora</i>	<i>Actividade</i>
<i>Dia 6</i>	16h30 – 18h00	Musicoterapia
<i>Dia 8</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 9</i>	16h30 – 18h00	Dinâmica de grupo
<i>Dia 13</i>	16h30 – 18h00	Animação Cognitiva
<i>Dia 15</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 16</i>	16h30 – 18h00	Animação Cognitiva
<i>Dia 20</i>	14h30 – 18h00	Visita ao Oceanário Do Porto: “Sea Life”
<i>Dia 22</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 23</i>	16h30 – 18h00	Actividade alusiva ao 25 de Abril
<i>Dia 27</i>	16h30 – 18h00	Animação Cognitiva
<i>Dia 29</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 30</i>	16h30 – 18h00	Comemoração do dia Internacional da Dança



Santa Casa da Misericórdia De Braga
Lar Nevarte Gulbenkian

<u>Maio – Mês de Maria</u>	<i>Hora</i>	<i>Actividade</i>
<i>Dia 5</i>	16h30 – 18h00	Actividade alusiva aos “Maiois”
<i>Dia 6</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 7</i>	16h30 – 18h00	Continuação da Actividade anterior
<i>Dia 11</i>	15h30 – 18h00	Actividade Lúdica dedicada ao “13 de Maio” e Reza do Terço
<i>Dia 13</i>	16h00 – 18h00	YOGA
<i>Dia 14</i>	15h30 – 18h00	Comemoração do Dia Mundial da Família: Visita Externa
<i>Dia 15</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 18</i>	16h30 – 18h00	Animação Cultural
<i>Dia 20</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 21</i>	16h00 – 18h00	Musicoterapia
<i>Dia 25</i>	16h30 – 18h00	Animação Cognitiva
<i>Dia 27</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 28</i>	16h30 – 18h00	Término do Mês de Maria: Vista Externa



Santa Casa da Misericórdia De Braga
Lar Nevarte Gulbenkian

<i>Junho – Mês do S. João</i>	<i>Hora</i>	<i>Actividade</i>
<i>Dia 1</i>	15h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao S.João – Preparação das Marchas Populares
<i>Dia 4</i>	15h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao S.João – Preparação das Marchas Populares
<i>Dia 8</i>	15h30 – 17h00	Actividade Alusiva ao S.João – Preparação das Marchas Populares
<i>Dia 11</i>	15h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao S.João – Preparação das Marchas Populares
<i>Dia 15</i>	15h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao S.João – Preparação das Marchas Populares
<i>Dia 17</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 18</i>	15h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao S.João – Preparação das Marchas Populares
<i>Dia 19</i>	15h00 – 18h00	Conferência: (Con) Viver: O Envelhecimento Bem-Sucedido”
<i>Dia 22</i>	14h00 – 18h00	Visita ao Mosteiro da Arouca
<i>Dia 24</i>	16h30 – 18h00	YOGA
<i>Dia 25</i>	15h30 – 18h00	Actividade Alusiva ao S.João – Preparação das Marchas Populares
<i>Dia 29</i>	15h00 – 18h00	Celebração do S. João – Desfile de Marchas Populares (Sta Tecla)

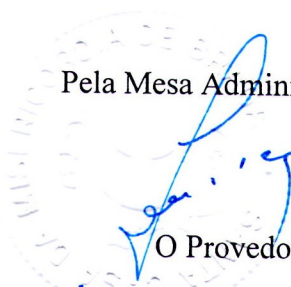


SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE BRAGA

Declaração

Para efeitos da Tese de Mestrado em Educação e especialização na área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária intitulada “(Con) Viver: o envelhecimento bem sucedido” foram captadas fotos dos residentes do Lar Nevarte Gulbenkian, durante o estágio académico efectuado na mesma Instituição durante os meses de Outubro de 2009 e Junho de 2010, pela mestranda Elisabete Margarida Braga Rodrigues. Tendo em conta o consentimento dado pelos residentes, a Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Braga, vem por este meio permitir que as fotos sejam consultadas e apresentadas na referida tese, uma vez que houve um consentimento prévio dos residentes no Lar acima referido.

Braga, 17 de Junho de 2010

Pela Mesa Administrativa,

O Provedor
(Dr. Bernardo José Ferreira Reis)

Consentimento

Declaro que permito que as fotos captadas, durante o processo de estágio curricular, pela Mestranda Elisabete Rodrigues sejam utilizadas para fins académicos corroborando as actividades de animação apresentadas na Tese intitulada “(Con) Viver: O envelhecimento bem sucedido”.

Sanatiana Lourenço Correia Pereira
Marta Tereza de Almeida Dias Ferreira
Cristina Pereira
D. da Conceição das Neves
Amélia de Jesus da Silva Gonçalves
Henriqueta Vieira Botelho Carneiro
M. Amélia
Iris Maria Alves de Sousa Pinho
D. da Conceição da Silva Aires
Marta Odete Pereira Alves Dias
Cristina Tilda Gonçalves Galgardo

Braga, 30 de Junho de 2010

